

МУ «Курумканское районное Управление образования»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования»
МО «Курумканский район»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2024 г.
Протокол № 33

Утверждаю: 
Директор МБОУ ДО РЦДО
А.У. Сахманов
« 30 » августа 2024 г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Водный туризм»*

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Аюшеев Михаил Анатольевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,

с. Курумкан, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» реализуется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <https://уққсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>;

– Устав МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район»;

– Положение о дополнительных общеобразовательных программах МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район», утвержденный приказом №97 от 09.06.2023 г.

– Положение о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район», утвержденный приказом №97 от 09.06.2023 г.

Актуальность: программы состоит в том, что программа отражает заинтересованность обучающихся к тем формам активного отдыха, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и могут брать на себя ответственность за свои действия. Программа способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма. Водный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время водных походов обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы. Водный туризм - это один из видов экстремального спортивного туризма, суть которого в преодолении маршрута по водной поверхности. Основой водного туризма являются путешествия на различных сплавсредствах. Турист-водник должен не только хорошо справляться с техническими и спортивными задачами, но и уметь анализировать, сопоставлять, принимать ответственные решения, проявляя при этом самодисциплину, стойкость, дружелюбие и оптимизм.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: На занятиях осуществляются межпредметные связи с географией, физикой, физкультурой.

Вид программы:

Модифицированная программа – в основу программы положена программа детского туристско-краеведческого объединения «Юные туристы-водники», автор Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России (2014 год). В данной программе сохраняется комплексность программы-предшественницы, основанная на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-17 лет. Принимаются все желающие без предварительного отбора с учетом возрастных особенностей детей.

Психологическое сопровождение программы проводят специалисты ГБОУ "Республиканский центр образования" и психологами общеобразовательных организаций в рамках мониторинга интеллектуального развития обучающихся, развития высших психических функций (память, внимание, мышление, восприятие), развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сфер.

Срок и объем освоения программы:

1 года обучения – 108 часов;

2 и 3 года обучения – по 216 часов;

Форма обучения: очная (дистанционная согласно Положения о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район» (утверждено приказом МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район» №97 от 13.06.2023 г.).

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные.

Режим занятий: 1 года обучения – 2 занятия в неделю по 1 и 2 часа.

2 и 3 года обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: Развитие физических и нравственных качеств учащихся, формирование готовности к участию и проведению безопасных водных путешествий, достижению высоких спортивных результатов.

Образовательные:

- научить обучающихся преодолевать водные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на воде, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского водного похода;

- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой водного туризма, ориентирования, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

Развивающие:

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;

- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;

- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;

- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации обучающихся; - способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности.

Воспитательные:

- духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомление их с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;

- формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся, через систематические занятия водным туризмом;

- воспитание обучающихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;

- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих обучающимся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;

- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям.

Ожидаемые результаты:

См. Уровневая Дифференциация (Приложение 1)

1.3. Содержание программы «Водный туризм»

Учебный план 1 года обучения

Таблица 1.3.1.

№п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Общетуристская подготовка	39	21	18	
1.1.	История развития и современное состояние туризма	3	3		
1.2	Инструкция по проведению туристских путешествий. Единая спортивная классификация	3	3		
1.3	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	9	3	6	Соревнование по спортивному ориентированию
1.4	Общетуристское снаряжение	6	3	3	
1.5	Организация бивака. Питание в походе	6	3	3	
1.6	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	3	3	
1.7	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	3	3	Тест
2	Раздел 2. Специальная туристская подготовка	42	23	19	
2.1	Техника и тактика водного туризма	6	3	3	
2.2	Снаряжение для водного путешествия	6	3	3	
2.3	Привалы и ночлеги в водном походе	6	3	3	
2.4	Обеспечение безопасности в водном туризме	6	3	3	
2.5	Туристские возможности региона для водного туризма	9	5	4	
2.6	Особенности ориентирования в водном походе	6	3	3	
2.7	Правила (регламент) соревнований по водному туризму	3	3		Тест
3	Раздел 3. Физическая подготовка	18	6	12	
4	Раздел 4. Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	9	1	8	
4.1	Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	6		6	

4.2	Подведение итогов	3	1	2	Тест
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов			
	Итого:	108	36	72	

Содержание программы первого года обучения

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Введение (1 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного участниками туристского опыта, выбранной темы краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, походов. Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, бассейнах, спортивных залах, спортивных площадках и на местности на водных объектах. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в транспорте. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

История развития и современное состояние туризма

Теоретические занятия: история возникновения и развития туризма.

История спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития водного туризма.

Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Единая спортивная классификация. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

Топографическая подготовка. Ориентирование на местности

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

Общетуристское снаряжение

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое тому подобное). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Другое индивидуальное снаряжение.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

Организация бивака в туристском походе. Питание в походе

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака (безопасность, наличие источников питьевой воды, топлива, возможность размещения палаток). Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для водного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Выбор скорости движения. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе (природные, антропогенные). Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий. Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка в различных условиях. Страховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки.

Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь.

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных

действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника водного туризма

Теоретические занятия: элементы гребли. Весло. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

Практические занятия: выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения и управления рафтом. Прямой и обратный гребок. Управление рафтом: повороты, зацепы.

Посадка в рафт и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему.

Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений.

Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

Тактика водного туризма

Теоретические занятия: понятие о тактике в водном походе. Пассивная и активная тактика. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка. Обносы. Волоки и перекаты, их прохождение. Движение при ограниченной возможности просмотра препятствий.

Практические занятия: тактика прохождения препятствий.

Снаряжение для водного путешествия

Теоретические занятия: виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные плавсредства. Увеличение плавучести. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в сплавсредствах. Спасательные средства.

Практические занятия: сборка и разборка сплавсредств. Профилактический ремонт судна. Герметичная упаковка вещей. Вязание узлов и обвязка судов.

Привалы и ночлеги в водном походе

Теоретические занятия: привалы на берегу и на воде. Выбор места для привала. Ночлег. Обеспечение безопасности на привалах и ночевках. Организация лагеря и хранения снаряжения. Ремонт и просушка одежды, обуви. Снятие лагеря. Правила организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном походе. Простейшие средства очистки и обеззараживания питьевой воды.

Обеспечение безопасности в водном походе

Теоретические занятия: виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных ситуаций. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Передпоходная проверка снаряжения и судов, профилактический осмотр их в контрольном выходе на воду. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Оказание помощи терпящим аварию на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Страховка при прохождении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия: передпоходная проверка личного и группового снаряжения, судов. Профилактический осмотр судов в походе. Тренировочный выход на воду. Отработка приемов страховки, действий группы при аварии.

Туристские возможности региона для водного туризма

Теоретические занятия: географическое положение и границы. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир. Памятные места, экскурсионные объекты региона. Водные маршруты, рекомендованные для прохождения. Литература о родном крае.

Особенности ориентирования в водном походе

Теоретические занятия: карты, используемые в водных походах.

Особенности ориентирования при движении на маршруте водного похода. Ориентирование на реках, озерах. Глазомерная съемка препятствий и составление схем их прохождения.

Практические занятия: ориентирование на реках, озерах, водохранилищах.

Правила (регламент) соревнований по водному туризму

Теоретические занятия: положение о соревнованиях. Условия соревнований. Виды дистанций соревнований по водному туризму.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте как составной системы физического воспитания. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

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

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости.

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

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневный туристско-краеведческий поход

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

Учебный план 2 года обучения

Таблица 1.3.2.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	63	31	32	
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	6	2	4	
1.2.	История развития и современное состояние туризма	3	3	0	
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий	3	3	0	
1.4	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	15	7	8	Соревнование по спортивному ориентированию
1.5.	Общетуристское снаряжение	9	3	6	
1.6.	Организация бивака. Питание в походе	12	6	6	
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	15	7	8	Викторина
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	72	34	38	
2.1.	Техника движения и преодоления препятствий	15	6	9	
2.2	Тактика водного путешествия	12	6	6	
2.3.	Снаряжение для водного туризма	9	3	6	
2.4.	Привалы и ночевки в водном путешествии	9	3	6	
2.5.	Обеспечение безопасности в водном путешествии	9	4	5	
2.6.	Туристские возможности региона для водных путешествий	6	3	3	
2.7.	Особенности ориентирования в водном походе	6	3	3	
2.8.	Правила соревнований по водному туризму	6	6	0	Тест
3.	РАЗДЕЛ III. Краеведение	36	12	24	
3.1.	Географическое краеведение. География - наука о Земле.	6	6	0	
3.2	География родного края	15	6	9	Викторина
3.3.	Краеведческие экспедиции	15		15	
4	РАЗДЕЛ IV. Физическая подготовка	27	12	15	
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	18	4	14	
5.1	Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	15	3	12	
5.2	Подведение итогов	3	1	2	Тест

	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов			
	Итого:	216	93	123	

Содержание программы второго года обучения

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Актуализация знаний предыдущего года обучения

Теоретические занятия: актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

История развития и современное состояние туризма

Теоретические занятия: история детско-юношеского туризма. Детско- юношеский туризм на современном этапе.

Инструкция по проведению туристских путешествий

Теоретические занятия: права и обязанности участников туристско- краеведческих путешествий. Виды туристских путешествий. Требования к участникам путешествий и формированию группы в зависимости вида туризма и уровня сложности путешествия.

Топографическая подготовка. Ориентирование на местности

Теоретические занятия: понятие об азимуте. Определение азимута на карте и на местности. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Дирекционный угол.

Описание маршрута. Движение по «легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в горах, в тумане).

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

Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования.

Практические занятия: движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте.

Общетуристское снаряжение

Теоретические занятия: общие требования к снаряжению (вес, надежность, компактность). Соответствие снаряжения району путешествия, его продолжительности, времени проведения.

Групповое общетуристское снаряжение. Палатки. Тенты. Индивидуальный и групповой ремонтный набор (назначение, состав, использование).

Специальное снаряжение и его зависимость от сложности путешествия.

Практические занятия: составление перечня необходимого снаряжения для похода. Установка тента. Проведение мелкого ремонта снаряжения.

Организация бивака. Питание в походе

Теоретические занятия: составление меню. Понятие циклов питания. Зависимость между характером маршрута, препятствий, интенсивностью похода (соревнований) и меню.

Продукты, используемые в походе. Требования к калорийности и химическому составу питания. Хранение продуктов в походе. Обустройство места бивака, охрана природной среды. Противопожарная безопасность.

Режим питания и водно-солевой режим в походе.

Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Использование даров природы.

Ядовитые и опасные растения (ягоды, грибы и т.д.).

Практические занятия: составление меню, раскладки. Расчет калорийности блюд и рационов, упаковка продуктов.

Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь

Теоретические занятия: доврачебная медицинская помощь при травмах и заболеваниях, возникших вследствие неблагоприятных метеорологических условий.

Помощь при поражении молнией. Помощь при обморожении. Помощь при тепловом и солнечном ударе.

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

Помощь при утоплении. Реанимационные действия.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника движения и преодоления препятствий

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

Практические занятия: управление судном. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», стоячих валов, каменистых участков. Движение по течению и против течения, прохождение отмелей и зарослей, движение по открытым водоемам, высокая волна, встречный и боковой ветер, прохождение порогов, техника преодоления естественных и искусственных препятствий.

Тактика водного путешествия

Теоретические занятия: построение маршрута путешествия. Внесение изменений в график движения в зависимости от реальных условий. Разведка порогов и других сложных участков. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Походный

порядок судов. Связь между экипажами судов. Тактика движения пешком, короткие и длинные волоки (обносы). Запасной вариант подходов и выходов с маршрута.

Практические занятия: составление графика движения, предварительная разведка сложных препятствий и оценка их прохождения.

Снаряжение для водного туризма

Теоретические занятия: подготовка, ремонт и модернизация плавсредств перед сложным водным путешествием с целью повышения надежности судна и безопасности на плаву. Ремонт плавсредств. Состав ремонтного набора для различных типов судов. Изготовление фартуков. Подготовка группового и личного снаряжения. Передпоходный профилактический ремонт. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности.

Практические занятия: Ремонт плавсредств.

Привалы и ночевки в водном походе

Теоретические занятия: выбор мест для ночевки и привалов на различных типах рек. Установка плавсредств с учетом колебания уровня воды. Охрана природы.

Обеспечение безопасности в водном путешествии

Теоретические занятия: степень риска в водных походах. Основные причины возникновения опасности в водном путешествии. Применение спасательных средств. Анализ несчастных случаев в водных походах. Действия группы при аварии на воде. Оказание помощи участникам, терпящим бедствие на воде. Подготовка к соревнованиям по спасательным работам. Правила купания в реках и водоемах.

Практические занятия: действия группы при аварии на воде. Оказание помощи участникам, терпящим бедствие на воде.

Туристские возможности регионов и других государств для водных походов

Теоретические занятия: обзор литературы о родном крае. Разработка маршрутов разной степени сложности по рекам.

Особенности ориентирования в водном походе

Теоретические занятия: ориентирование при прохождении перекатов и порогов. Глазомерная съемка и составление схемы порога. Динамика речного потока. Основные параметры потока. Характеристика долины реки. Уточнение карты в походе. Ориентирование по протокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Лоцманская схема реки. Схема описания порога.

Практические занятия: ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

Правила соревнований по водному туризму

Теоретические занятия: правила соревнований по водному туризму.

Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Определение класса дистанции. Основные штрафы, предусмотренные Правилами соревнований.

РАЗДЕЛ III. КРАЕВЕДЕНИЕ

Географическое краеведение. География – наука о Земле.

Теоретические занятия: что изучает география. Географические исследования. Проблемы географической науки. Разделы географической науки. Понятие о географическом краеведении. Методы, используемые в географическом краеведении. Наблюдение, картографический метод, статистически-математический метод.

География родного края

Теоретические занятия: характеристика рельефа родного края. Виды полезных ископаемых. Водные ресурсы родного края. Животный и растительный мир родного края. Понятие о погоде и климате, их составляющие. Характеристика каждого времени года. Прогноз погоды по местным признакам. Расселение населения. Виды хозяйственной деятельности населения на территории края.

Практические занятия: экскурсия на природные и/или промышленные и т.п. объекты. Наблюдение за изменениями температуры воздуха, осадков, направления ветра. Поиск и определение минералов и полезных ископаемых родного края. Наблюдение за животными и растениями, определение видового состава растительного мира.

Краеведческие экспедиции

Теоретические занятия: организация географической экспедиции. Источники и методика географических исследований. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение.

Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время путешествия. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Практические занятия: подготовка снаряжения и оборудования для полевых наблюдений и исследований в туристическом походе.

РАЗДЕЛ IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия: показатели физического состояния человека. Влияние тренировок на нервную систему, мышцы, кровообращение, состояние внутренних органов, общее состояние здоровья. Значение самоконтроля во время занятий спортом. Способы самоконтроля.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

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

и т.п. Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием веса предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

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

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1 – 3 ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ И Т.П.)

Подведение итогов

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневный туристско-краеведческий поход

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

Учебный план 3 года обучения

Таблица 1.3.3.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	81	38	43	
1.1	Актуализация знаний предыдущего года обучения	15	6	9	
1.2	История развития и современное состояние туризма	3	3	0	
1.3	Инструкция по проведению туристских путешествий	3	3	0	
1.4	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	15	7	8	Соревнование по спортивному ориентированию
1.5	Общетуристское снаряжение	15	6	9	
1.6	Питание в походе	15	6	9	
1.7	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	15	7	8	Викторина
2	РАЗДЕЛ II. Специальная туристическая подготовка	84	34	50	
2.1.	Техника водного туризма	18	6	12	
2.2.	Тактика водного туризма	18	6	12	
2.3.	Снаряжение для водного туризма	9	4	5	
2.4.	Безопасность водных походов	12	3	9	
2.5.	Обзор туристских районов России	12	6	6	
2.6.	Особенности ориентирования в водном походе. Элементы речной лоции	15	9	6	Тест
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка (30 ч)	30	12	18	
4.	РАЗДЕЛ IV. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях(1-3 дневные походы, соревнования и др)	21	6	15	
4.1	Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы,соревнования и др.)	18	3	15	
4.2	Подведение итогов	3	3	0	Тест
	Многодневный туристско-краеведческий поход				
	ИТОГО:	216	90	126	

Содержание программы третьего года обучения

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Актуализация знаний предыдущего года обучения

Теоретические занятия: актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

История развития и современное состояние туризма

Теоретические занятия: история развития туризма региона. Детско-юношеский туризм Республики, региона: история и современное состояние.

Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью

Теоретические занятия: порядок подготовки к путешествию и его проведение. Маршрутные документы. Взаимодействие с проводящей организацией, маршрутно-квалификационной комиссией, аварийно-спасательными службами, службами спасения на водах.

Топографическая подготовка. Ориентирование на местности

Теоретические занятия: способы восстановления ориентировки в случае ее потери на соревнованиях или в походе.

Особенности тактики при участии в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетах.

Практические занятия: преодоление учебных дистанций ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Ориентирования

Общетуристское снаряжение

Теоретические занятия: снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Личное и групповое снаряжение. Правила пользования общетуристским снаряжением. Доработка и модернизация снаряжения.

Питание в походе

Теоретические занятия: составление меню и раскладки продуктов питания на поход. Особенности упаковки различных видов продуктов. Распределение и перераспределение продуктов в походе. Приготовление блюд в походе. Использование даров природы для дополнительного питания в походе. Обеспечение полноценного питания в условиях непогоды. Аварийные варианты питания. Дополнительное (штурмовое) питание.

Практические занятия: составление раскладки с учетом аварийного запаса, штурмовых рационов, даров природы.

Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь

Теоретические занятия: способы транспортировки пострадавшего. Индивидуальная транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках, в коконе, на судне. Транспортировка пострадавшего через водные препятствия.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах. Иммобилизация. Наложение повязок на различные части тела.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника водного туризма

Теоретические занятия: управление судном в условиях действия потока на него при разной скорости и направлении течения. Гребля при прямолинейном движении вперед и назад. Дугообразные управляющие гребки. Техника безопорной проводки весла. Комбинированные гребки. Использование техники при преодолении типичных препятствий. Техника гребли в уловах.

Практические занятия: отработка управления плавсредством.

Траверсирование потока. Управление судами: крены, техника бокового притяжения, комбинированные гребки. Оборудование устройства для сидения на катамаране. Гребля на катамаране-двойке.

Тактика водного туризма

Теоретические занятия: выбор линии движения в конкретном препятствии. Разведка. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика движения комбинированных групп. Тактика движения в непроходимых участках. Тактика волоков. Распределение сил и средств группы на маршруте. Прохождение комбинированных маршрутов.

Практические занятия: разработка плана и тактики прохождения маршрута водного похода. Оработка волоков.

Снаряжение для водного туризма

Теоретические занятия: использование туристских судов в походах различной категории сложности. Байдарки. Каноэ. Катамараны. Надувные резиновые лодки. Плоты.

Совершенствование плавсредств и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик.

Практические занятия: подготовка к походам судов

Безопасность водных походов

Теоретические занятия: основные причины возникновения опасностей в водных походах. Степень риска в водных походах. Анализ несчастных случаев. Опасные участки водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение: спасательный жилет, гидрокостюм, каска. Навыки нахождения в воде. Страховка: спасательный конец, «кораблик», страховка «живьем», страховка на плаву. Оработка выживания группы в экстремальных условиях. Оказание помощи группе, попавшей в аварийную ситуацию.

Практические занятия: действия группы при возникновении аварийной ситуации. Организация страховки при преодолении препятствий.

Обзор туристских районов России

Теоретические занятия: Прибайкалье и Забайкалье. Дальний Восток.

Особенности ориентирования в водном походе. Элементы речной лодки

Теоретические занятия: типы рек: горные, горно-таежные, реки с умеренным весенним половодьем и с летними дождевыми паводками. Характеристики долины реки и русла. Препятствия на реках: перекаты, пороги, водосливы, стоячие волны или валы, водяные ямы или «бочки», шиверы, прижимы, уловы, граница противоположных течений, завалы или заломы, мосты, плотины, тросы, молевой сплав. Проходимость рек.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия: понятие о здоровом образе жизни.

Предупреждение травм и заболеваний во время занятий спортивным туризмом.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

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

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

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

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1-3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ЭКСКУРСИИ И Т.П.)

Подведение итогов

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневное туристско-краеведческое путешествие

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

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение 2)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	1 год обучения – 72 2 и 3 год обучения - 108
Продолжительность каникул	с 01июня г. по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	Для первого года обучения: с 14 сентября по 31 мая Для 2 и 3 года обучения с 01 сентября по 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	входная – октябрь промежуточная с 25 по 29 декабря
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	с 27 по 31мая

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	1. Кабинет для занятий, оборудованный в соответствии с санитарно- гигиеническими нормами: Столы 6 шт. Стулья -12 шт. 2. Гидрокостюм 15шт. 3. Жилет спасательный, р-р М 5 шт. 4. Жилет спасательный, р-р L 10шт. 5. Каска водная 15шт. 6. Гидромешок (гермомешок) 15шт. 7. Конец спасательный («морковка») 7 шт. 8. Насос для рафтов, лодок 6 шт.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
	9. Рафт спортивный R-8 2шт. 10. Рафт спортивный R-6 3 шт. 11. Катамаран-4 2 шт.
Информационное обеспечение	электронные образовательные ресурсы: 1. http://www.maprest.ru/ Туристическая карта России 2. https://урок.пф/
Кадровое обеспечение	Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующее педагогическое образование

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются: Диагностика уровня подготовки проводится в различных формах (тестирование, творческая работа, викторина, конкурсы, выставка, слёт школьных лесничеств) педагогом, ведущим занятия в кружковом объединении. Для определения успешности освоения материала и качества учебного процесса программой предусмотрен регулярный контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Предполагаются следующие виды диагностических исследований: входящая, текущая и итоговая диагностика.

1. Входящая диагностика осуществляется при наборе группы в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, где определяется глубина знаний обучающихся по естественнонаучным дисциплинам.

2. Текущая диагностика осуществляется как при помощи контроля на каждом занятии, так и после каждой темы программы.

3. Итоговая диагностика проводится в конце каждого года на заключительном занятии, где обучающиеся демонстрируют свои умения и навыки в форме защиты проекта, сообщают о результатах участия в творческих конкурсах.

Результаты работы обучающихся будет отражать рейтинговая система результатов (количественных и качественных) участия в викторинах, конкурсах, играх, акциях и т.д. Педагог ведёт учёт всех достижений обучающихся, фиксирует их в своём журнале. В качестве поощрения дети получают сертификаты и грамоты.

2.4. Оценочные материалы

Ссылка на папку (шаблоны, действующий мониторинг)

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень теоретической подготовки	Мониторинг результатов обучения

Показатели качества реализации ДООП	Методики
воспитанников	воспитанников по дополнительной образовательной программе (ссылка): https://cloud.mail.ru/public/MVvo/Ls3JBYG4f
Уровень развития качеств личности воспитанников	Мониторинг развития качеств личности воспитанников (по методике М.И. Шиловой) (ссылка): https://cloud.mail.ru/public/MLrD/Z1jC7qG8d
Уровень теоретической подготовки учащихся	Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительной образовательной программе (ссылка): https://cloud.mail.ru/public/ztKF/1A5yyyRVt
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой) (ссылка): https://cloud.mail.ru/public/RNNu/6Avipg9y2
Оценочные материалы	Тесты, устный опрос, викторины, текущий контроль, итоговый контроль.

2.5. Методические материалы

Методы обучения (по способу подачи материала), в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесные (устное изложение материала, проблемное изложение материала, рассказ, беседа, объяснение, анализ и т.д.).
- Наглядные (показ видео- и аудиоматериалов, иллюстраций, демонстрация плакатов, фотографий, гербариев, природных материалов, наблюдение и т.д.).
- Практические (уход за лесными культурами, проведение природоохранных рейдов, разработка проектов, создание творческих, научно-исследовательских работ, изготовление средств наглядной агитации и т.д.).

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении исследовательских работ. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, исследовательских работ, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, выставки работ, конкурсы, научно-практические конференции.

Обучающимся предоставляется право выбора исследовательских работ и форм их выполнения (индивидуальная, групповая, коллективная) в рамках изученного содержания.

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Игра
- Презентация
- Мастер-класс
- Семинар
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

Учебные видеофильмы и слайдфильмы:

«Основы байдарочной и канойной гребли на туристских судах»;

«Организация спасательных работ силами туристской группы в водных туристских походах»;

«Техника безопасности при посадке в туристские спортивные суда и высадке из них».

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/bRUv/VCUzBWS5i>

2.6. Список литературы

Нормативные правовые акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный закон от 15 ноября 1995г. в редакции от 29 декабря 2017г. ФЗ №443 «О безопасности дорожного движения»;
- Федеральный закон «О пожарной безопасности» №67-ФЗ от 21 декабря 1994 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 #28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав МБОУ ДО "Районный центр дополнительного образования" МО "Курумканский район"
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Литература:

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый - 2015 - №15 - С. 567-572.
2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ», Москва – 2015.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» - 2015 г- 21 с.
4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования

(Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).

Список литературы для педагогов:

1. Архандеева Г. А. Живи земля Кузнецкая [Текст]: программы дополнительного образования. – Кемерово, 1999 – 25 с.
2. Архандеева Г. А. Учебно–исследовательская, краеведческая работа в дополнительном образовании [Текст]. – Кемерово, 1999 – 112 с.
3. Архандеева Г. А. Школа безопасности [Текст] : методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочарцев. – Кемерово, 2000 – 83 с.
4. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]. – М. : Мысль, 1999 – 191 с.
5. Григорьев В. Н. Водный туризм [Текст]. – М. : Профиздат, 1990 - 304 с.
6. Гуляев И. В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности: методические рекомендации - Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2000 - 7 с.
7. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебнометодическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2004 – 132 с.
8. Ильичев А. В. Энциклопедия выживания [Текст]– М: Эксмо–пресс, 2000 – 488 с.
9. Калихман А. Д. Спортивные походы на плотях [Текст] / А. Д. Калихман, М. Ю. Колчевников. – М. : ФиС, 1985. – 128 с.
10. Константинов Ю. С. Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей [Текст]. – М. : ЦДЮТиК, 2001. - 180 с.

Приложение 1

**Ожидаемые результаты:
Уровневая дифференциация**

Уровень ЗУН	Дифференциация ДОП по уровневому контролю теории и практики					
	Стартовый		Базовый		Продвинутый	
Разделы, темы	Знание (факты, определение, терминология)	Понимание (перевод с одного языка на другой)	Применение (использование в практике)	Анализ (разделение на части для видения структуры объекта)	Синтез (комбинирование, получение целого, обладающего новизной)	Оценка (оценивание значения)
1. Основы туристской подготовки	Знать основные задачи туризма и его значением в жизни общества.	Понимать организацию туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака.	Уметь составлять план подготовки путешествия;	Оценка ситуации, использование полученных знаний при ситуативных обстоятельствах; проявление своей индивидуальности, техничности.	Получение начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения	Самооценка
2. Топография и ориентирование	Знать порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах; – правила	Понимать особенности ориентирования в водном походе.	Уметь: работать с картой, ориентироваться на местности;	Оценка ситуации, использование полученных знаний при ситуативных обстоятельствах; проявление своей	Приобретение навыков ориентирования в незнакомой местности	Самооценка

	использования речной лоции;			индивидуальности, техничности.		
3. Краеведение	Знать туристские возможности родного края (региона) для водного туризма; – о	Понимание особенности природы и культуры родного края	Приобретение опыта краеведческой работы	Быть коммуникабельным , уметь общаться, доносить свою мысль.	Духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомление их с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников	Самооценка
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Знать первичные признаки заболеваний, характерных для водных походов;	Понимать требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в водном туристском походе	Уметь: в случае необходимости оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.	Оказание доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.	Оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского водного похода	Дать оценку своей результативности и достижениям.
5. Общая и специальная физическая	Соблюдать технику безопасности, предвидеть	Понимание влияния физических упражнений	Уметь: в случае необходимости оказать первую	Сознательное отношение к собственной безопасности и	Повышение функциональных возможностей организма,	Формирование навыков здорового образа жизни у

подготовка	опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения	на организм человека	доврачебную помощь пострадавшему.	безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям.	компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся	обучающихся, через систематические занятия водным туризмом;
6. Специальная подготовка туриста водника	Знать основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их.	Управлять судном при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на него потока различной скорости и направления течения.	Уметь: готовить пищу в походных условиях; устанавливать палатку; собирать и разбирать байдарки; проводить профилактический ремонт байдарок;	Способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности.	Преодолевать водные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на воде, организовывать бивак и быт в полевых условиях	Дать оценку своей результативности и достижениям.

Приложение 2

Календарно-учебный график 1 год обучения (108 ч.)

№ п/п	Тема	Общее кол. часов	В том числе		Формы контроля	Дата		Примечание
			Теория (ч)	Практика (ч)		План	Факт.	
1	Раздел 1. Общетуристская подготовка (39 ч)							
1.1.	История развития и современное состояние туризма	3	3					
1.2	Инструкция по проведению туристских путешествий. Единая спортивная классификация	3	3					
1.3	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	9	3	6	Соревнование по спортивному ориентированию			
1.4	Общетуристское снаряжение	6	3	3				
1.5	Организация бивака. Питание в походе	6	3	3				
1.6	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	3	3				
1.7	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	3	3	Тест			.
2	Раздел 2. Специальная туристская подготовка (42 ч)							
2.1	Тактика водного туризма	6	3	3				

2.2	Снаряжение для водного путешествия	6	3	3				
2.3	Привалы и ночлеги в водном походе	6	3	3				
2.4	Обеспечение безопасности в водном туризме	6	3	3				
2.5	Туристские возможности региона для водного туризма	9	5	4				
2.6	Особенности ориентирования в водном походе	6	3	3				
2.7	Правила (регламент) соревнований по водному туризму	3	3		Тест			
3	Раздел 3. Физическая подготовка	18	6	12				
4	Раздел 4. Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	9	1	8				
4.1	Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	6		6				
4.2	Подведение итогов	3	1	2	Тест			
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов						
Итого:		108	36	72				

Календарно-учебный график
2 год обучения
108 ч.

№ п/п	Тема	Общее кол. часов	В том числе		Формы контроля	Дата		Примечание
			Теория (ч)	Практика (ч)		План	Факт.	
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	63	31	32				
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	6	2	4				
1.2.	История развития и современное состояние туризма	3	3	0				
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий	3	3	0				
1.4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	15	7	8	Соревнование по спортивному ориентированию			
1.5.	Общетуристское снаряжение	9	3	6				
1.6.	Организация бивака. Питание в походе	12	6	6				
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	15	7	8	Викторина			.
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	72	34	38				
2.1.	Техника движения и	15	6	9				

	преодоления препятствий							
2.2	Тактика водного путешествия	12	6	6				
2.3.	Снаряжение для водного туризма	9	3	6				
2.4.	Привалы и ночевки в водном путешествии	9	3	6				
2.5.	Обеспечение безопасности в водном путешествии	9	4	5				
2.6.	Туристские возможности региона для водных путешествий	6	3	3				
2.7.	Особенности ориентирования в водном походе	6	3	3				
2.8.	Правила соревнований по водному туризму	6	6	0	Тест			
3.	РАЗДЕЛ III. Краеведение	36	12	24				
3.1.	Географическое краеведение. География - наука о Земле.	6	6	0				
3.2	География родного края	15	6	9	Викторина			
3.3.	Краеведческие экспедиции	15		15				
4	РАЗДЕЛ IV. Физическая подготовка	27	12	15				
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	18	4	14				
	Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы,	15	3	12				

5.1	соревнования и др.)							
5.2	Подведение итогов	3	1	2	Тест			
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов						
	Итого:	216	93	123				

**Календарно-учебный график
3 год обучения
108 ч.**

№ п/ п	Тема	Общее кол. часов	В том числе		Формы контроля	Дата		Примечание
			Теория	Практика		План	Факт.	
1	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	81	38	43				
1.1	Актуализация знаний предыдущего года обучения	15	6	9				
1.2	История развития и современное состояние туризма	3	3	0				
1.3	Инструкция по проведению туристских путешествий	3	3	0				
1.4	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	15	7	8	Соревнование по спортивному ориентированию			
1.5	Общетуристское снаряжение	15	6	9				
1.6	Питание в походе	15	6	9				
1.7	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	15	7	8	Викторина			.

2	РАЗДЕЛ II. Специальная туристическая подготовка	84	34	50				
2.1	Техника водного туризма	18	6	12				
2.2	Тактика водного туризма	18	6	12				
2.3	Снаряжение для водного туризма	9	4	5				
2.4	Безопасность водных походов	12	3	9				
2.5	Обзор туристских районов России	12	6	6				
2.6	Особенности ориентирования в водном походе. Элементы речной лодки	15	9	6	Тест			
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка (30 ч)	30	12	18				
4.	РАЗДЕЛ IV. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях(1-3 дневные походы, соревнования и др)	21	6	15				
4.1	Подготовка и участие в туристских мероприятиях (1 - 3дневные походы, соревнования и др.)	18	3	15				
4.2	Подведение итогов	3	3	0	Тест			
	Многодневный туристско-краеведческий поход							
	ИТОГО:	216	90	126				