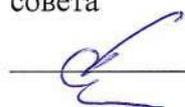


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 55
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО» ГОРОДА КУРСКА**

Российская Федерация, 305038, Курская область, г. Курск, ул. Косухина, 25
Телефон: 51-60-11, факс: 50-34-17, e-mail: school_55@list.ru

ПРИНЯТА

педагогическим советом МБОУ
«СОШ №55 им. А. Невского»
Протокол №7 от 28 мая 2021 г.
Председатель педагогического
совета



О. А. Постоева

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
«СОШ №55 им. А. Невского»
от 01 июня 2021 г. №123

Директор МБОУ «СОШ №55
им. А. Невского»

И. В. Мордвинова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы: стартовый
Срок реализации: 1 год (216 часов)
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:

Баранов О. А.,

Педагог дополнительного
образования

Курск – 2021

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы определяется запросами со стороны детей и их родителей, в соответствии с требованием времени, когда возникает необходимость дать молодому поколению возможность интересно жить, общаться с природой, привить здоровый образ жизни, испытать радость творчества, открытий и азарт соревнований. В современном мире комфорта и недостатка движений обучающимся предлагается активный вид деятельности и умеренные физические нагрузки.

Актуальность программы обусловлена и государственной политикой РФ («Стратегия развития туризма в Российской Федерации», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма»).

Без знания исторического прошлого своей Родины, бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Поэтому проблема развития детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре через путешествия, усвоение принципов безопасности, привитие чувства гордости и любви к своей стране через изучение своей малой родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является наличие занятий по овладению слаломной техникой управления спортивными байдарками и овладение приёмами эскимосского оборота, что в целях безопасности необходимо уметь делать на маршруте при сплаве по рекам 2-й и 3-ей категории сложности. Также необходимым условием для туриста-водника является умение хорошо плавать. Поэтому в разделе «Физическая подготовка» предусмотрены часы занятий в плавательном бассейне.

Наряду с традиционными для туристских программ занятиями по топографической подготовке, в данной программе предусмотрены практические занятия по спортивному ориентированию и, даже, участие в соревнованиях городского и областного масштаба.

Знакомство туристов-водников с элементами пешеходного туризма, является ещё одной **отличительной особенностью** программы. Приёмы преодоления пешеходных препятствий отрабатываются в походах и на учебном полигоне при подготовке к городским соревнованиям по комбинированной туристской эстафете.

Весной и ранней осенью юных туристов-водников ждут пешеходные походы с ночёвками по местам боёв на Курской огненной дуге. Эти **особенности** программы существенно расширяют область знаний и умений туриста-водника, что помогает ему безопасно и качественно проходить водные маршруты в различных регионах РФ.

Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях стимулируют обучающихся к занятиям по программе и закрепляют полученные навыки в управлении туристскими судами при совершении водных походов.

Адресат программы: возраст обучающихся в объединении - 12—16 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет полезным для активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира и познанию себя.

При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребёнка и его индивидуальных особенностей. Приём обучающихся в объединение осуществляется на основе свободного выбора. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Во время летних каникул учебный процесс может продолжаться в форме похода, сборов, экспедиций, лагерей.

Туристская деятельность помогает реализовать потребность подростка в признании собственной значимости, которая максимальна в этом возрасте. Дети ищут себя, и программа предлагает пример «жизни» в здоровом туристском коллективе. Романтика путешествий даёт возможность реализовать подростковые фантазии и ощущать себя взрослым, решая организационные и хозяйственные вопросы походной и спортивной жизни. Постановка цели и достижение её через активную туристско-краеведческую деятельность, создаёт картину целостности, законченности мероприятия, повышает значимость коллектива и каждого участника в нём.

Форма обучения - очная, с возможностью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические.

В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

Объём и срок освоения программы

Программа объединения «Водный туризм» рассчитана на обучение детей 12 – 16 летнего возраста и предусматривает 216 часов в год, с сентября по май включительно. Программа может быть дополнена и изменена, исходя из наличия материальной базы, финансовых возможностей, является составной частью всей системы детских учреждений.

Продолжительность обучения – 36 недель.

Программа составлена на основе типовых программ по водному, пешеходному, лыжному туризму и спортивному

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный состав группы – 15 – 25 человек.

Режим работы – 3 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Многодневные учебно-тренировочные пешеходные походы в сетку часов не входят. Участие в соревнованиях трактуется как одно трёх-часовое занятие. Теоретические занятия проводятся в учебном классе. Практические занятия проводятся на территории ГИМС (парк «Боевка»), в учебно-методическом центре МЧС, на учебном полигоне Областного детского Центра туризма краеведения и экскурсий (ул. Пионеров 84 «А»), в бассейне «Олимп», на лодочной станции, на реке Сейм (в черте города), в урочище «Моква», «Клюква» и «Знаменская роща». Занятия по общей и специальной физической подготовке проводятся на стадионе и в тренажёрном зале.

При наборе обучающихся комплектуется группа с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Запись в объединение производится на основании медицинского допуска участкового врача и письменного заявления родителей обучающегося.

1. 2 Цель и задачи программы

Цель программы - обучение воспитанников широким спектром навыков водного туризма и развитие организаторских способностей при совершении водных походов.

Задачи программы:

Предметные:

- обучить основам техники и тактики водного, а дополнительно и пешеходного туризма, приёмам техники безопасности, организации быта в походах и на соревнованиях;
- дать знания и навыки по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему в походе или на соревнованиях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, основам безопасности жизнедеятельности, истории и краеведению, искусству и литературе;
- дать навыки ориентирования на местности и работы с картами и компасом;
- обучить трудовым навыкам и технологии при изготовлении и ремонте туристского снаряжения;
- научить управлять спортивной байдаркой на реке в походах и на слаломных трассах в соревнованиях.

Метапредметные: развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Личностные:

- воспитывать патриотических чувств на краеведческом материале;
- воспитывать экологической и туристской культуры, чувства ответственности за состояние природы;
- воспитывать коллективизма и товарищества, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладания, упорства и силы воли;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Программа согласована с Главным государственным инспектором по маломерным судам Курской области В.В. Потаниным. Для проведения практических занятий предполагается использовать материальную базу МЧС и ГИМС, а также учебный полигон препятствий для пешеходного туризма Областного детского Центра туризма, краеведения и экскурсий.

Учебная программа «Водный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что ребёнок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении новичков. Эта деятельность при благоприятных обстоятельствах может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем и разделов	Колич. часов			Формы
		всего	теор.	практ.	контроля
п/п					
1.	<i>ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ</i>				
1.1.	Вводное занятие (план работы, перспектива, фото, видео материалы мероприятий)	3	3	-	
1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма. Особенности и виды туризма	6	6	-	Тест
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	Контр.задание
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6	Практ.задание
1.5.	Подготовка похода	6	2	4	Практ.задан.
1.6.	Подведение итогов похода	3	-	3	Контр.опрос.
1.7.	Снаряжение для водных походов	6	2	4	Контр.опрос.
1.8.	Питание в туристском походе	9	3	6	Практ.задание
1.9.	Вязка узлов	12	-	12	Соревнование
		60	22	38	
2.	<i>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</i>				Соревновнов.
2.1.	Понятие о картах	12	6	6	по
2.2.	Условные знаки	9	6	3	спортивн.
2.3.	Практические занятия на местности	9		9	ориентиров.
		30	12	18	
3.	<i>КРАЕВЕДЕНИЕ</i>				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	9	6	3	Контрольн. опрос
3.2.	Туристские возможности родного края для водных и пешеходных путешествий.	6	6	-	Разработка маршрутов

3.3. Изучение района путешествия.	3	3	-	Опрос
	18	15	3	
4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ				
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	3	-	Опрос
4.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	9	3	6	Контрольн. задания
4.3. Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Практич. задан
	18	8	10	
5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПЛАВАНИЕ.				
5.1. Влияние физических упражнений на человека, дозировка физических нагрузок, контроль и самоконтроль. Техника безопасности на практических и теоретических занятиях.	3	3	-	Опрос
5.2. Общая физическая подготовка	18	-	18	Комплексн.зад
5.3. Плавание	24	-	24	Контр. заплыв.
	45	3	42	
6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА-ВОДНИКА				
6.1. Техника движения и управления байдаркой.	15	2	13	Соревнования
6.2. Обеспечение безопасности в водном походе.	6	3	3	Контр. опрос
	21	5	16	
7. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ				
7.1. Подготовка к соревнованиям и тренировочные занятия с проработкой отдельных элементов и этапов:				
* Комбинированная туристская эстафета:	3	-	3	Соревнование
* Спортивное ориентирование:	3	-	3	Соревнование
*Слалом на байдарках:	6	-	6	Соревнование
7.2. Участие в соревнованиях	12	-	12	-----
7.3. Пешеходный и водный походы:				-----
*Трёхдневный пешеходный поход по местам боёв на северном (южном) фесе Курской дуги (вне сетки часов)				
*Четырёхдневный водный поход по р. Сейм от Курска до Льгова.				(вне сетки часов)
	24	-	24	
Всего за период обучения	216	65	151	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. Перспективы, план массовых мероприятий, просмотр фото и видео материалов.

1.2. Туристские путешествия, история развития туризма. Особенности и виды туризма. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для многодневного пешеходного похода, требования к нему: лёгкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних пешеходных походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Костровое оборудование. Состав и назначение ремонтного набора.

Практическая работа: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением и его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практическая работа: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка похода. Разработка маршрута и определение цели учебно-тренировочного похода. Составление плана подготовки похода, плана-графика движения группы, сметы расходов.

Распределение обязанностей в группе. Работа командира группы, завхоза, краеведа, проводника, летописца и других ответственных лиц.

Культура поведения туристов, их взаимоотношение с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Практическая работа: Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Подгонка рюкзаков. Установка и проверка комплектации палаток. Подготовка кострового и кухонного оборудования.

1.6. Подведение итогов похода.

Практическая работа: Обсуждение похода в группе, составление устного отчёта о походе. Фото отчёт, краткое описание. Ремонт и сдача снаряжения и инвентаря.

1.7. Снаряжение для водных походов. Виды туристских судов: байдарки, каяки, каноэ, прогулочные лодки, ялы, катамараны, плоты. Их конструктивные особенности и возможности. Устройство каркасных байдарок типа «Таймень». Повышение плавучести байдарок.

Ремонтный набор для водных путешествий. Особые требования к одежде, обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства, их использование и хранение.

Практическая работа: Сборка и разборка промышленных байдарок типа «Таймень». Порядок разборки байдарок и укладка их в переносимые упаковки. Мелкий ремонт байдарок.

1.8. Питание в туристском походе. Значение правильного питания. Организация питания. Рекомендуемый набор продуктов питания. Режим питания. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе и рыбная ловля, сбор ягод, грибов). Примерные нормы расхода продуктов. Упаковка, хранение и переноска продуктов в пешеходном и водном путешествии. Учёт расхода продуктов.

Практическая работа: Составление походного меню и раскладка продуктов для трёх – четырёх дневного пешеходного похода. Составление сметы расходов на питание. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение продуктов среди участников.

1.9. Вязка узлов.

Практическая работа: Узлы для связывания веревок одинаковой и разной толщины. Изучение и вязка прямого узла, встречного, академического, брамшкотового, простого проводника, проводника «восьмёрки» и двойного проводника. Соревнования по вязке узлов.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Понятие о картах. Карта географическая и спортивная. Условные знаки (масштабные и немасштабные). Масштаб линейный и численный. Устройство компаса. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Работа с компасом. Движение по азимуту.

Определение азимута на карте и на местности. Основные направления на стороны горизонта: Север, Юг, Восток и Запад. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практическая работа: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов и точное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, сечение, заложение, бергштрих. Отметки высот. Урезы воды.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практическая работа: Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Практические занятия на местности.

Практическая работа: Работа со спортивной картой на местности. Движение и поиск контрольных пунктов.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Краткая история развития г. Курска.

Практическая работа: Знакомство с картой Курской области. «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края для водных и пешеходных путешествий. Основные водоёмы и реки. Памятные места, экскурсионные объекты, расположенные по берегам рек и других водоёмов, рекомендуемые для разработки и проведения водных походов.

Рекомендуемые маршруты одно-, двух-, трёхдневных водных и пешеходных походов по родному краю.

3.3. Изучение района путешествия. Памятные места и достопримечательности по маршруту предстоящего пешеходного или водного похода.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, купание).

Гигиена обуви и одежды. Закаливание. Здоровый образ жизни.

4.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах: вывих, ушиб, растяжение, перелом конечности. Тепловой и солнечный удар, ожог, обморожение, поражение электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

Практическая работа: Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи. Помощь утопающему. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевых повязок и шин.

4.3. Приёмы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения, состояния пострадавшего и количества человек, оказывающих помощь. Транспортировка на спине с помощью рюкзака или верёвок. Транспортировка с помощью изготовленных носилок. Различные способы вязки носилок и волокуш.

Практическая работа: Изготовление носилок и волокуш разными способами. Транспортировка пострадавшего на местности.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПЛАВАНИЕ.

5.1. Влияние физических упражнений на человека, дозировка физических нагрузок, контроль и самоконтроль. Техника безопасности на занятиях.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Соблюдение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

5.3. Плавание.

Практическая работа:

Скольжение на поверхности воды с использованием ног. Скольжение с поворотом головы и добавлением дыхания. Отработка дыхания у бортика бассейна. Движение рук способом «кроль». Отработка техники плавания.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА-ВОДНИКА.

- 6.1. Техника движения и управления лодкой.** Элементы гребка. Техника гребли на байдарке: положение корпуса, ног, работа рук, положение весла в различных стадиях гребка.

Практическая работа: Посадка в лодку, отход от берега, управление лодкой при помощи весла. Движение по прямой. Развороты и повороты, остановка лодки с помощью реверсных гребков. Движение в колонне. Слаломная техника. Движение байдарки на слаломной дистанции. Эскимосский оборот.

- 6.2. Обеспечение безопасности в водном походе.** Правила поведения в байдарке и на берегу, в походной колонне и на привале (биваке). Применение спасательных средств. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Практическая работа: Тренировочные занятия по оказанию помощи, терпящим бедствие на воде. Спасательные работы. Отработка различных приёмов спасения на воде.

7. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ.

- 7.1. Подготовка к соревнованиям и тренировочные занятия с проработкой отдельных элементов и этапов.**

Комбинированная туристская эстафета.

Практическая работа: Отработка этапов туристской техники: навесная переправа, бревно, параллельные верёвки, жерди. Отработка этапов велосипедной дистанции: змейка, восьмёрка, габаритные ворота, стоп-линия.

Спортивное ориентирование.

Практическая работа: Тренировочные занятия на местности. Выбор пути движения от одного контрольного пункта до другого в зависимости от рельефа, дорожной сети и густоты леса.

Слалом на байдарках.

Практическая работа: Преодоление слаломной трассы с воротами на спортивных байдарках.

- 7.2. Участие в соревнованиях.**

Практическая работа: Участие в соревнованиях:

1. Комбинированная туристская эстафета.
3. Спортивное ориентирование.
4. Слалом на байдарках.

- 7.3. Трёхдневный пешеходный поход на Северный фас Курской дуги.
Четырёхдневный водный поход по р. Сейм от Курска до Льгова.**

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- должны обучиться основам техники и тактики водного, а дополнительно и пешеходного туризма, приёмам техники безопасности, организации быта в походах и на соревнованиях;
- научиться навыкам по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему в походе или на соревнованиях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, основам безопасности жизнедеятельности, истории и краеведению, искусству и литературе;
- дать навыки ориентирования на местности и работы с картами и компасом;
- обучить трудовым навыкам и технологии при изготовлении и ремонте туристского снаряжения;
- научить управлять спортивной байдаркой на реке в походах и на слаломных трассах в соревнованиях.

Метапредметные: развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Личностные:

- воспитывать патриотических чувств на краеведческом материале;
- воспитывать экологической и туристской культуры, чувства ответственности за состояние природы;
- воспитывать коллективизма и товарищества, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладания, упорства и силы воли;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Программа согласована с Главным государственным инспектором по маломерным судам Курской области В.В. Потаниным. Для проведения практических занятий предполагается использовать материальную базу МЧС и ГИМС, а также учебный полигон препятствий для пешеходного туризма Областного детского Центра туризма, краеведения и экскурсий.

Учебная программа «Водный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что ребёнок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении новичков. Эта деятельность при благоприятных обстоятельствах может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

2.1. Календарный учебный график

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа.

Календарно тематическое планирование

Дата занятия		ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол. часов	
план	фактич		теорет	практич
		1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВ.		
2-3.09		1.1. Вводное занятие	3	
6-7.09		1.2. Туристские путешествия, история развития туризма. Особенности и виды туризма	6	
04.10		1.3. Личное и групповое тур. Снаряжение	3	3
8-9.09		1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	6
19.04		1.5. Подготовка похода	2	4
04.05		1.6. Подведение итогов похода.		3
11.01		1.7. Снаряжение для водных походов.	2	4
16.03		1.8. Питание в туристском походе.	3	6
10.12, 16.12		1.9. Вязка узлов		12
		2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ		
		2.1. Понятие о картах	6	6
15.09		2.2. Условные знаки.	6	3
20.10. 17- 24.09		2.3. Практические занятия на местности.		9
		3. КРАЕВЕДЕНИЕ		
		3.1. Родной край, его природные		

24.11	особенности, история, известные земляки.	6	3
27.12-	3.2. Туристские возможности родного края		
28.12	для водных и пешеходных путешествий	6	
15.03	3.3. Изучение района путешествия.	3	
	4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ		
18.11	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	
2-3.02	4.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	3	6
18-	4.3. Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	4
19.02			
	5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПЛАВАНИЕ.		
26.11	5.1. Влияние физических упражнений на человека, дозировка нагрузок, контроль, самоконтроль. Техника безопасности на практических и теоретических занятиях.	3	
1911	5.2. Общая физическая подготовка.		18
01-02.	5.3. Плавание.		24
12			
	6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА-ВОДНИКА.		
25.04	6.1. Техника движения и управления байдаркой.	2	13
07.04	6.2. Обеспечение безопасности в водном походе.	3	3
	7. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ.		
10.05	7.1 Подготовка к соревнованиям и		
14.04	тренировочные занятия с проработкой отдельных элементов и этапов:		
12.04	Комбинированная туристская эстафета;		3
16.04	Спортивное ориентирование;		3
9.05	Слалом на байдарках;		6

1.05		7.2. Участие в соревнованиях 7.3. Пешеходный и водный походы.	Вне	12 сетки часов
------	--	--	-----	----------------------

2.2. Материально-технические и кадровые условия

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования. Для наиболее качественной реализации программы педагог окончил курсы инструкторов детско-юношеского туризма. В 2021 году ему присуждена квалификация по дополнительной профессиональной программе «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях различных типов, где созданы новые места в рамках проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (ОГБУ ДПО КИРО № 14-012414).

Имеет опыт участия в походах не менее 3 категории сложности и опыт участия в областных и Российских соревнованиях по водному туризму.

2.3. Информационные и методические условия

Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Водный туризм» являются: зачетные занятия в форме тестирования, выполнения карточек заданий, решения кроссвордов, соревнования по вязке узлов, соревнования по туризму и итоговая аттестация в форме участия в Первенствах, Кубках, Чемпионатах, степенных и категорийных походах. Документальной формой подведения результатов освоения программы являются Протоколы с соревнований, справки о зачете путешествия, разрядные книжки, научно-исследовательские работы и портфолио объединения или каждого учащегося.

Методические материалы

В ходе реализации данной программы используются следующие методы целостного педагогического процесса:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- практические;
- поисково-исследовательский метод;
- метод контроля: контроль успеваемости и качества усвоения программы, путем различных тематических игр, соревнований; самоконтроль, врачебный контроль;
- метод самореализации, самоуправления;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Формы организации образовательного процесса

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походах, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т.д. В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте.

Занятия объединений «Водный туризм» носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др. План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т.п.

Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия являются предстоящие многодневные походы. Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д. Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления. Поход, протяженность несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета. Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволит в начале походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записи бесед с интересными людьми и т.д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников. Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

Оборудование и снаряжение:

Групповое туристское (бивачное): палатки двухместные, трёх- и четырёхместные, групповой тент, листы полиэтилена, варочные котлы, половники, топоры, пила ручная, бензиновая пила, генератор электричества.

Комплект для спортивного ориентирования: компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, спортивные карты местности, карандаш, линейка, секундомер, транспортир, листы ватмана, листы картона.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук, плакаты по туризму.

Личное туристское. Рюкзак туристический, спальный мешок, одежда, обувь, походная посуда.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные и футбольные; скакалки; перекладина; канат гимнастический; секундомер; кегли; гантели; силовые тренажёры; штанга; стойки для штанги; гимнастические лавки.

Для занятий на воде: верёвки основные, верёвки вспомогательные, байдарки двухместные пластиковые походные, байдарки двухместные спортивные, байдарки одноместные -- каяки, буи, вешки для установки ворот на воде, спасательные жилеты, пластиковые каски, спасательный круг, спасательный конец Александра.

2.4. Список литературы

Литература для обучающихся

1. Безопасность детей на воде; Москва, 1997г.
2. Карманный справочник туриста М. Просвещение 2001г.
3. А. Макарский По Курской земле . *Путеводитель по Курской земле.* Курск 2013г.
4. Ф.А Демидов, А.З.Занченко Спасательная служба на водах; Москва «Транспорт» 1981г.
5. Справочник туриста, автор Ю. А. Штюмер, 2 – е издание с изменениями и дополнениями, М – Профиздат
6. Сборник « Кодекс туриста»
7. Энциклопедия туризма, авторы Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков
8. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта Ю.В. Аппенянский.
9. Туризм. М. Просвещение, автор Курилова В. И. Учебное пособие для студентов пед. институтов.
10. А.В. Гостюшин, С.И. Шубина Азбука выживания, М., «Знание», 1996г.
11. Б. Кудряшов Энциклопедия выживания, Краснодар, Советская Кубань, 1996г.

Литература для педагога

1. Н. Дружинин, А. Макарский, Г.Рыжавский. «По Курской земле» Москва 1994г..
2. В.И. Курилова «Туризм» Учебное пособие для педагогических институтов М. Просвещение 1989.
3. Г.С. Чеурин, В.П. Попов, Ю.В. Трушников «Предотвращение, спасение , помощь» Екатеринбург, 2004 г.
4. А.А. Остапец «Педагогика туристско-краеведческой работы в школе
5. Учебник санитарного инструктора. М., Воениздат, 1995г.
6. С.А. Максимова. Программа начального обучения плаванию в условиях глубоководного бассейна
7. Программы для системы образования детей «Юные туристы»; Москва ЦДЮТ и К, 2000г.
8. Безопасность детей на водах, методическое пособие; Москва, 2006г.
9. А. Макарский По Курской земле. *Путеводитель по Курской земле.*

Курск 2013 г.

10. Волович В.Г. На грани риска (выживание в экстремальных условиях). – М., Мысль 1986 г.
11. Учебник спасателя. МЧС России. М., 1997г.
12. Гражданская оборона. Учебное пособие. М., Просвещение 1991г.
13. Карманный справочник туриста. М Просвещение 2001г.
14. Учебник. Военная топография. М., Воениздат, 1998г.
15. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М., Просвещение, 1974г.
16. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. М., Просвещение. 1988г.