

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского
муниципального округа»

Рассмотрена на
заседании
методического и
педагогического совета:
31 июля 2024
Протокол №1



СТАНЦИЯ ТУРИЗМА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА ВОДНОГО ТУРИЗМА»
ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(Базовый уровень)

Возраст учащихся: **11-17 лет**
Срок реализации: **1 год**

Разработчик:
Корлякова Ирина Мироновна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ООТЦ ЯМО

Яшкинский муниципальный округ, 2024 г.

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Учено-тематический план	12
1.4. Календарно-тематический план	12
1.5. Содержание программы	17
1.6. Планируемые результаты	35

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график	37
2.2. Условия реализации программы	38
2.3. Формы аттестации	40
2.4. Оценочные материалы	40
2.5. Методическое обеспечение программы	45
2.6. Словарь терминов и определений	46
2.7. Список литературы для учащихся	48
Приложения	49

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» модифицированная и относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Данная программа имеет *базовый уровень* освоения содержания программы.

Водные путешествия занимают важное место в системе детско-юношеского туризма. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание – всё это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимовыручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

На территории Кузбасса имеются широкие возможности для занятия водным туризмом с учащимися. Реки Кемеровской области - Золотой Китат, Кия, Томь позволяют получить и развить навыки туриста - водника. Сплавы по рекам Кузбасса - это настоящее приключение, это возможность побывать в красивых, неисхоженных местах, где нет дорог, и куда попасть можно исключительно по воде. Созданное чудотворной силой природы водное царство - удивительный и одновременно опасный мир, а сплав по строптивной реке - отличный способ испытать себя.

Водные путешествия — один из лучших видов активного отдыха и спорта, так как путешествовать по воде можно с большим комфортом, чем в пешеходном или лыжном походе, взять с собой больше необходимых вещей и снаряжения. Но несмотря на все преимущества, очевидно, что данный вид туризма является все же сезонным и основой пик активности отводится на летний период.

Данная программа разработана в соответствии с *нормативно-*

правовыми документами:

- федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»;
- распоряжением правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 № 56722 с изм. от 2.02.2021 № 38);
- приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания";

- приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 мая 2019г. №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- локальными актами МБУ ДО «Оздоровительно - образовательного туристского центра Яшкинского муниципального округа»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа водного туризма» имеет туристско - краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Развитие образования» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми и подростками, направленных на деятельностное участие их в общении с водной природой и окружающим миром.

Программа способствует развитию актуальных и востребованных в молодёжной среде видов туризма.

Новизна программы характерна для данного муниципального округа и заключается в том, что ранее не реализовывалась ни одна программа по данному виду туризма, т.е. водному.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет в комплексе решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, развивая ребёнка в целом: интеллектуально, нравственно и физически. Она обогащает систему образовательного процесса, приводит в соответствие с современными требованиями к нему, как образовательному учреждению – звену системы непрерывного образования.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки, пройти специализацию в водных походах, повысить своё образование в области краеведения, а также применить на практике знания школьных предметов для создания подготовительной документации отчётов.

Адресат программы:

➤ возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы:

11-17 лет.

Характеристики данной возрастной группы учащихся:

11-12 лет: в среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. В это время протекает бурная физиологическая перестройка организма. Для данного возраста характерно повышенная интеллектуальная и двигательная активность и программа способствует развитию физических способностей, дает возможность научиться чему-то совершенно новому. Понимание материала порой идёт не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение, доказательство, умозаключение. Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное

отношение к себе как члену общества. При изучении нового или трудного учебного материала его лучше предлагать в первой половине занятия.

13-14 лет: для данного возраста характерно повышенная эмоциональность, изменчивость, заикленность на своих переживаниях. Подвержен частым сменам настроения. Хотя учебная деятельность и не является приоритетной, тем не менее, программа даёт возможность выбирать способ действия, поступать в соответствии с избранной или усвоенной инструкцией, проявляет склонность к нестандартным способам решения учебных задач. При организации учебного процесса ребёнку иногда требуется организующая и стимулирующая помощь на этапе осмысления задачи.

15 лет: рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным делом. Формирование стойкого интереса к выбранному виду деятельности. На данном уровне дети учатся использовать игру как инструмент решения социальной проблемы, умело интегрировать её в социальные проекты, все это помогает при реализации программы.

16-17 лет: это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте. В юношеском возрасте предметом обдумывания главным образом становится способ достижения финального результата. Это период социального, личностного, профессионального, духовного самоопределения. Для реализации программы педагогу необходимо стремиться понять подростков, разобраться в мотивах их поведения, сотрудничать с ними. Использовать такие методы и формы работы с учащимися, которые бы способствовали реализации программы без каких-либо проблем.

Условия набора в коллектив: не требуется наличие специальной подготовки учащихся и педагогической диагностики, набор детей в

группы свободный и осуществляется на основе личного желания учащихся, заявления родителей и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Условия формирования групп: группы могут быть одновозрастные и разновозрастные.

Количество детей в группе: 12 человек.

Объём программы, срок освоения программы:

- объём программы: 128 часов;
- срок освоения программы: 1 год обучения (9 месяцев) – 128 часов;
- режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 40 минут).

Учебный курс составляет 32 учебные недели в год, учебная нагрузка в неделю 4 часа.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Занятия, проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. В период карантина возможно реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель.

Формы:

- ❖ основная форма организации обучения: учебное занятие;
- ❖ организационные формы обучения: практические и теоретические учебные занятия, зачёт, самостоятельная работа;
- ❖ виды занятий: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, практическое занятие, тематические задания по подгруппам, походы и зачётные занятия;
- ❖ формы организации познавательной деятельности на

учебном занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление детей и подростков посредством включения их в туристско - краеведческую через занятия водным туризмом.

Данная цель достигается следующими задачами:

образовательные:

- ✧ расширить и укрепить знания о возможностях водных туристских маршрутов Кемеровской области;
- ✧ дать знания об основных терминах и понятиях водного туризма;
- ✧ совершенствовать навыки владения техникой и тактикой водного туризма;
- ✧ дать знания о технике и тактике преодоления естественных водных препятствий;
- ✧ научить самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для водного похода, собирать различные виды сплав средств, использовать снаряжение для обеспечения безопасности;
- ✧ обучить основам техники безопасности в водном походе;
- ✧ научить проводить спасательные работы на воде;
- ✧ сформировать жизненно - важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;

развивающие:

- ✧ развивать способности подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- ✧ развивать самостоятельность учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности, стремления в достижении поставленных целей;

✧ развивать ценностное отношение к истории и природе родного края;

воспитательные:

✧ формировать навыки здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия водным туризмом;

✧ воспитывать у учащихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;

✧ формировать лидерские качества подростка, способности предвидеть результат и последствия влияния своей деятельности на окружающую среду;

✧ привить навыки сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих.

1.3. Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос.
2.	Туристская подготовка	36	7	29	Тестирование.
3.	Топография и ориентирование	14	7	7	Тестирование Соревнования.
4.	Краеведение	8	4	4	Тестирование.
5.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Тестирование.
6.	Тактика и техника водного туризма	40	8	32	Зачет.
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
8.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Соревнования.
ВСЕГО:		128	34	94	

1.4. Календарно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос	
2.	Туристская подготовка	36	7	29	Тестирование	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Опрос	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2	Дидактическая игра «Я собираюсь в поход»	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Опрос	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2	Викторина «Виды и типы костров»	
2.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Игра «Лучший маршрут»	

2.3	Подготовка к походу, путешествию	2		2	Опрос о районе планируемого похода	
2.4	Питание в туристском походе	2	1	1	Опрос	
2.4	Питание в туристском походе	2		2	Опрос «Распределение, упаковка и хранение продуктов»	
2.5	Туристские должности в группе	2	1	1	Игра «Туристские должности в походе»	
2.5	Туристские должности в группе	2		2	Анкетирование «Работа в туристской группе по походным должностям»	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	Опрос	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		2	Опрос	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		2	Зачет по тактике и технике преодоления искусственных препятствий	
2.7	Туристские узлы	2	1	1	Опрос	
2.7	Туристские узлы	2		2	Зачет «Узлы» (вязка узлов навремя)	
2.8	Туристские слеты и соревнования	2		2	Занятые места на соревнованиях	
3.	Топография и ориентирование	14	7	7	Тестирование. Соревнования.	-
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Опрос по пройденной теме.	
3.2	Условные знаки	2	1	1	Топографический диктант	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Зачет по построению	

					азимутальных треугольников	
3.4	Компас, работа с компасом	2	1	1	Зачет движение поазимуту	
3.5	Измерение расстояний	2	1	1	Зачет на работу микроглазомера	
3.6	Способы ориентирования	2	1	1	Тестирование	
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Опрос	
4.	Краеведение	8	4	4	Тестирование.	-
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Краеведческая викторина	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Опрос	
4.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Зачет по докладу району предстоящего похода	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Тестирование	
5.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Тестирование	-
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Конкурс фотографий селфи «Я за ЗОЖ»	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос	
5.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Тестирование	
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос	
6.	Тактика и техника водного туризма	40	8	32	Зачет	-
6.1	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.2	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.3	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.4	Техника водного туризма	2		2	Зачет	

6.5	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.6	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.7	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.8	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.9	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.10	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.11	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.12	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.13	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.14	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.15	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.16	Обеспечение безопасности в водном походе	2	1	1	Опрос	
6.17	Обеспечение безопасности в водном походе	2	1	1	Опрос	
6.18	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
6.19	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
6.20	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Зачет	-
7.1	Общая физическая подготовка	2	1	1	Зачет	
7.2	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.3	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.4	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	

7.5	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Соревнования	-
8.1	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Зачет	
8.2	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.3	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.4	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.5	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
Итого:		128	34	94		

1.5. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.)

Теория: Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско - юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный путешественник», «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в бассейне. в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому и водному многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления

естественных препятствий.

Форма контроля: Опрос по пройденному материалу.

Раздел 2. Туристская подготовка (36 ч.)

Тема 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение (4 ч.)

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для водного похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Форма контроля: Дидактическая игра «Я собираюсь в поход».

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 ч.)

Теория: Привалы и ночлеги в походе. 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. Выбор мест для ночевки и привалов на различных типах рек. Установка плавсредств с учетом колебания уровня воды.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за

одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка месталагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Простейшие средства очистки и обеззараживания питьевой воды.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Форма контроля: Викторина «Виды и типы костров»

Тема 2.3. Подготовка к походу, путешествию (4ч.)

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана- графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Форма контроля: Опрос о районе планируемого похода.

Тема 2.4. Питание в туристском походе (4ч.)

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и

переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: Опрос «Распределение, упаковка и хранение продуктов»

Тема 2.5. Туристские должности в группе (4ч.)

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Форма контроля: Анкетирование «Работа в туристской группе по походным должностям»

Тема 2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий (6ч.)

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение подорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по

заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность). Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Форма контроля: Зачет по тактике и технике преодоления искусственных препятствий.

Тема 2.7. Туристские узлы (4ч.)

Теория: Виды и характеристика веревок. Туристские узлы. Применение туристских узлов. Прусик. Узлы для наведения переправ.

Практика: Вязка узлов различными способами: «Булинь», проводники-«Восьмерка», «Двойной», «Австрийский», «Штык», «Стремя», «Прямой», «Грепвайн», «Встречный».

Форма контроля: Зачет «Узлы» (вязка узлов на время).

Тема 2.8. Туристские слеты и соревнования (2ч.)

Теория: Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

Форма контроля: Занятые места на соревнованиях.

Тема 2.9. Подведение итогов похода (4ч.)

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Форма контроля: Проверка отчета о походе на соответствие требований.

Раздел 3. Топография и ориентирование (14 ч.)

Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 ч.)

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Особенности ориентирования при движении на маршруте водного похода. Ориентирование на реках, озерах. Ориентирование при прохождении

перекатов и порогов. 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.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Форма контроля: Опрос по пройденной теме.

Тема 3.2. Условные знаки (2 ч.)

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезывод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры.

Форма контроля: Топографический диктант.

Тема 3.3. Ориентирование по горизонту, азимут (2 ч.)

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по

сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Форма контроля: Зачет по построению азимутальных треугольников.

Тема 3.4 Компас, работа с компасом (2 ч.)

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом жидкостным.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Форма контроля: Зачет движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 3.5. Измерение расстояний (2 ч.)

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Глазомерная съемка

препятствий и составление схем их прохождения. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Глазомерная съемка и составление схемы порога.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Форма контроля: Зачет на работу микроглазомера по картам разного масштаба.

Тема 3.6. Способы ориентирования (2 ч.)

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия случае потери ориентировки (2 ч.)

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 4. Краеведение (8 ч.)

Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 ч.)

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Форма контроля: Краеведческая викторина.

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 ч.)

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. : Дистанционные экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Форма контроля: Опрос.

Тема 4.3. Изучение района путешествия (2 ч.)

Теория: Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. географическое положение и границы.

Основные водоёмы и реки, рельеф, растительный и животный мир. Памятные места, экскурсионные объекты региона. Водные маршруты, рекомендованные для прохождения. Литература о родном крае. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Форма контроля: Зачет по докладам о районе предстоящего похода.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2 ч.)

Теория: Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории,

поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Форма контроля: Тестирование.

Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь (8 ч.)

Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (2 ч.)

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

Форма контроля: Конкурс фотографий селфи «Я за ЗОЖ»

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка (2 ч.)

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Форма контроля: Опрос.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой помощи (2 ч.)

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

Форма контроля: Тестирование.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 ч.)

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 6. Тактика и техника водного туризма (40 ч.)

Тема 6.1. Техника водного туризма (10ч.)

Теория: Элементы и техника гребли. Весло. Байдарочный и катамаранный гребки. 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. Управление гребными судами. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», валов, каменистых участков, прижимов.

Практика: Выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для

перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок. Управление байдаркой: повороты, зацепы. Посадка в байдарку и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему. Управление катамараном. 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. Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений. Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

Форма контроля: Зачет.

Тема 6.2. Тактика водного туризма (10 ч.)

Теория: 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. 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.

Практика: Составление графика движения, предварительная разведка сложных препятствий и оценка их прохождения. Тактика прохождения препятствий.

Форма контроля: Зачет.

Тема 6.3. Снаряжение для водного путешествия (10 ч.)

Теория: Виды туристских судов и их основные параметры:

длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные байдарки и катамараны. Увеличение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в байдарках. Спасательные средства. Подготовка, ремонт и модернизация байдарок перед сложным водным путешествием с целью повышения надежности судна и безопасности на плаву. Состав ремонтного набора для различных типов судов. Изготовление фартуков. Подготовка группового и личного снаряжения. Передходный профилактический ремонт. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности.

Практика: Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Профилактический ремонт судна. Герметичная упаковка вещей. Вязание узлов и обвязка байдарки. Ремонт плавсредств.

Форма контроля: Зачет.

Тема 6.4. Обеспечение безопасности в водном походе (10 ч.)

Теория: Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных ситуаций. Степень риска в водных походах. Основные причины возникновения опасности в водном путешествии. Анализ несчастных случаев в водных походах. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Передходная 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.

Практика: Действия группы при аварии на воде. Передходная проверка личного и группового снаряжения, судов. Профилактический

осмотр судов в походе. Тренировочный выход на воду. Отработка приёмов страховки, действий группы при аварии.

Форма контроля: Зачёт.

Раздел 7. Общая физическая подготовка (10 ч.)

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения..

Практика. Легкая атлетика Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки-1500 м, мальчики-2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры- баскетбол, футбол, настольный теннис, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Плавание Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м. Скалолазание. Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам. Дневник самоконтроля. Витаминизация. Медико- биологические средства восстановления.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 8. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-водников. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу:

выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 -5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Упражнение на развитие быстроты Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости. Элементы скалолазания. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Упражнения для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Занятия на тренажерах, а также занятия с гантелями, гирей и штангой используются для развития силы и общей выносливости всех групп мышц обучающихся. Занятия организуются и как короткие комплексы на развитие силы определенных групп мышц и по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Соревнования на скалодроме.

1.6. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу обучения учащиеся будут

знать:

- ✓ туристские возможности родного края (региона Кузбасса) для проведения водных туристских походов;
- ✓ общие требования к специальному туристскому снаряжению для водного туризма;
- ✓ требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в водном туристском походе;
- ✓ особенности организации бивака в водном походе;
- ✓ особенности ориентирования в водном походе;
- ✓ характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления;
- ✓ приёмы и технику работы веслом, действия экипажа при переворачивании судна;
- ✓ технические приёмы движения и управления плавсредствами, выполнение различных маневров;
- ✓ основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов;
- ✓ правила обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий, характерных для водного туризма,
- ✓ общие требования по организации безопасности в водных туристских походах; правила пользования спасательным жилетом;
- ✓ основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их;
- ✓ первичные признаки заболеваний, характерных для водных походов;

уметь:

- ✓ разрабатывать маршрут многодневного водного путешествия, собирать информацию о районе путешествия;
- ✓ составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его;
- ✓ составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт;
- ✓ управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз;
- ✓ преодолевать различные природные препятствия, характерные для водного похода, с помощью специального снаряжения,
- ✓ составлять список ремонтного набора, меню и раскладку продуктов на поход, список групповой аптечки для водного похода,
- ✓ ориентироваться на реке с помощью туристской лодки;
- ✓ владеть приёмами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;
- ✓ использовать основные технические приёмы управления катамаранами при прохождении сложных естественных препятствий и при воздействии на них потока различной скорости и направления течения;
- ✓ организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий;
- ✓ выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- ✓ владеть приёмами оказания первой помощи пострадавшим.

Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Основное значение составления календарного учебного графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания образовательного процесса, средств, методов и форм контроля.

Календарный учебный график определяет чередование образовательной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО «ООТЦ» в соответствии с частью 8 статьи 84 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Начало учебного года – 15 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день).

Окончание учебного года – 15 мая.

Продолжительность учебного года – 9 месяцев (32 учебные недели).

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Срок проведения аттестации	Режим занятий
1-ый	15 сентября	15 мая	32	128	май	2 раза в неделю по 2 часа

ИТОГО:	32	128		
--------	----	-----	--	--

Продолжительность учебного года – 9 месяцев (32 учебные недели).

Сроки реализации программы – 128 часов:

месяц	неделя/количество часов			
	1	2	3	4
сентябрь			4 часа	4 часа
октябрь	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
ноябрь	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
декабрь	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
январь	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
февраль	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
март	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
апрель	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
май	4 часа	4 часа		

2.2. Условия реализации программы

1.Кадровое обеспечение: педагогические работники, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, имеющие опыт работы и обладающие знаниями и практическими умениями в области туризма, стремящиеся к профессиональному росту.

2.Условия набора в группы: в группы принимаются все желающие.

Группа учащихся формируется примерно одного возраста, но допускается формирование разновозрастных групп.

Зачисление в группу производится путём подачи заявления через портал Госуслуги.

3.Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы, видеосюжеты и видеоролики о водных сплавах по Кемеровской области и по России), например, ролики в интернете.

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по туризму и краеведению);
- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи), интернет-ресурсы.

4. *Материально-техническое оснащение:* спортплощадка и спортивный зал, оборудованные для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, учебный кабинет (с минимальным количеством мебели, используемой в качестве рабочих мест); специальное снаряжение и оборудование, необходимое для занятий по данной программе, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Перечень учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Аптечка медицинская	комплект
2.	Веревка основная	40м
3.	Веревка вспомогательная	60м
4.	Защитный шлем	комплект
5.	Карабин туристский	комплект
6.	Картографический материал	комплект
7.	Коврик теплоизоляционный	комплект
8.	Котлы туристские	2 комплекта
9.	Компас жидкостный для ориентирования	3 шт
10.	Палатка туристская	комплект
11.	Плавсредства с веслами	комплект
12.	Пила (в чехле)	1 шт.
13.	Посуда для приготовления пищи	комплект
14.	Ремонтный набор	1 шт.
15.	Репшнуры (длина 2- 3 м)	комплект
16.	Рукавицы костровые (брезентовые)	комплект
17.	Рюкзак	комплект
18.	Спасательный конец Александра	1 шт
19.	Спальный мешок	комплект
20.	Спасательные жилеты	комплект
21.	Гент	2 шт
22.	Гросик костровой	1 шт.
23.	Топор в чехле	1 шт.
24.	Фонарь	4 шт.

2.3. Формы аттестации учащихся

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определённых учебным планом. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- *письменная проверка* – письменный ответ учащегося на один или систему вопросов(заданий), тесты, контрольные вопросы;
- *устная проверка* – устный ответ учащегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование, беседа, опрос и другое;
- *практические задания* (выполнение учащимися практических заданий, упражнений)
- *контрольно-нормативные тесты* по общефизической и специальной подготовке сдача контрольных нормативов и зачётов;
- *результаты участия* диагностическое тестирование, учебно-тренировочный поход, зачётный поход или иные подобные мероприятия.

2.4. Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон №273-ФЗ, ст.2,п.9;ст.47, п.5). Оценивание качества учебной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на её усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Оценивание качества, т.е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой программы направлено в первую очередь на оценивание созданных МБУ ДО ООТЦ условий в

процессе образовательной деятельности.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года, с целью определения исходного уровня знаний обучающихся, определения форм и методов работы с ними.

Формы – анкетирование, собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических работ, поиску и отбору необходимого материала, умению работать с различными источниками информации. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки.

Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, кроссворды, викторины, опрос); взаимоконтроля, самоконтроля и др. Они активизируют, стимулируют работу обучающихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

Промежуточный контроль осуществляется в конце первого полугодия (декабрь) с целью выявления уровня освоения учащимися программы данного периода осуществляется промежуточная аттестация в формах: сдача нормативов по физической подготовке, тестирования, практического занятия.

Итоговый контроль: завершается учебный год итоговой аттестацией, она проводится в конце каждого учебного года (май), что позволяет оценить результативность освоения программы за учебный год. Формы аттестации: Итоговое тестирование по всем разделам, сдача нормативов по физической подготовке, совершение водного похода.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Итоговая аттестация (отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам) (Приложение 1) в конце учебного года. Предлагается 30 вопросов, составленных согласно темам программы,

пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **80** баллов, или **100%**. По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усреднённые данные по выполнению учебной программы всем объединением.

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся *Таблица 1*

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы						Сумма баллов	%
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
Средний процент усвоение программы в объединении									

Получение результатов аттестации позволит сделать вывод об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных её тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определённое количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – бег на 30,60 метров (секунд);

Тест 2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);

Тест 3 – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см);

Тест 4 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

Тест 5 – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усреднённые данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 2).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всего обучения.

**Протокол результатов
диагностирования физического развития учащихся**

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Средний процент по группе								

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся

Проверка освоения практических умений и навыков осуществляется два раза в год на занятиях, с помощью специально составленных 8 практических заданий для индивидуального выполнения учащимися и 8 практических заданий, выполняемых в составе группы (Приложение 2).

Результаты сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении каждым учащимся предложенных заданий и в составе группы.

Каждое задание оценивается по трёхбалльной системе:

2 балла – если задание выполнили в полном объёме;

1 балл – если задание выполнили, но не в полном объёме;

0 баллов – задание совсем не выполнили.

Максимальная сумма баллов набранных за выполнение всех заданий, составляет **32** балла или 100%.

По результатам выполнения заданий, можно судить о практическом усвоении учащимися разделов программы:

100%-75% - программный материал усвоен в допустимом объёме и на хорошем уровне;

74%-50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном

уровне.

Протокол результатов диагностирования практических умений учащихся при индивидуальном выполнении заданий Таблица 3

№	Ф.И. учащегося	Задания								Сумма баллов	%
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
Средний процент усвоения программы											

Протокол результатов диагностирования практических умений учащихся при выполнении заданий в составе группы Таблица 4

№	Состав группы (Ф.И. учащегося)	Задания для группы								Сумма баллов	%
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1.											
2.											
3.											
Средний процент усвоения программы											

2.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- планы-конспекты теоретических занятий по темам;
- презентации, видеофильмы по темам;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- инструкции по технике безопасности;
- картографический материал Кемеровской области;
- методический материал по маршрутам походов по Кемеровской области;
- дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- медицинские справочники, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

2.6. Список литературы для педагогов

1. Аппенянский А. И. «Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме». М.: «Советский спорт», 2006. 196 с.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. М.: Юрайт, 2016. – 160 с.
3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2008.308 с.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
5. Константинов, Ю. С., Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях/ Ю.С. Константинов.- М.: Логос, 2011.-191 с.
6. Константинов, Ю.С., Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Константинов. -М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006.- 600 с.
7. Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии/ Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 72 с.
8. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.- 72 с.
9. Линчевский, Э. Психологический климат туристской группы.3-е издание, исправленное и дополненное/ Э. Линчевский. – Спб: 2012. -204 с.
10. Мандель, Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 350 с.
11. Неретина, Т.Г. Организация летнего досуга средствами водного туризма: учебное пособие/ Т.Г. Неретина. -Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2021. - 93 с.
12. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие/А.Л. Новиков. – М. ЦДЮТиК, 2002.

13. Новиков, А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие/А.Л. Новиков. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 72 с.
14. Погодина, В. Л. География туризма: учебник / В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова; под ред. Е.И. Богданова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 256 с.
15. Рыльский, С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме / С.В. Рыльский. – Белгород, 2017. – 193 с
16. Северный, В.Я. Туризм в Кузбассе/ В.Я. Северный. – Кемерово, ОАО «ИПП «КУЗБАСС»ООО «СКИФ», 2009. – 247 с.
17. Соловьёв, Л. И. География Кемеровской области в вопросах и ответах: сборник задач и упражнений/ Л.И. Соловьёв. -Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2014. 114 с.
18. Туризм: словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М.А. Морозова. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 300 с.
19. Чернова, Г.Р. Психология общения: учебное пособие / Г.Р. Чернова, Т.В. Слотина. - СПб.:Питер, 2018. - 248 с.

Интернет ресурсы:

1. Водный туризм в России [Электронный ресурс]. URL: <https://sam-turizm.ru/water-tourism.html> (дата обращения 21.11.2023).
2. Водный туризм. Виды и снаряжение. Подготовка и особенности [Электронный ресурс]. URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/vodnyj-turizm/> (дата обращения 21.11.2023).
3. Оздоровительный водный туризм [Электронный ресурс]. URL: <https://bezriskoff.ru/ozdorovitelnyj-vodnyj-turizm/> (дата обращения 21.11.2023).
4. Опасности водного туризма [Электронный ресурс]. URL: <https://zen.yandex.ru/media/holiday/opasnosti-vodnogo-turizma-5c1201bcfdcdc500ac4a2d29> (дата обращения 21.11.2023).
5. Особенности водного туризма [Электронный ресурс]. URL: https://works.doklad.ru/view/3xL_i0U42OA.html (дата обращения 21.11.2023).

6. Особенности водных походов и сплавов по рекам [Электронный ресурс]. URL: https://avtonomsurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke (дата обращения: 21.11.2023).

2.7. Список литературы для учащихся

1. 33 маршрута выходного дня. Сплавы по рекам: путеводитель / рекомендует Н. Рундквист[и др.]. – Екатеринбург: Сократ, 2015. - 96 с.: ил.
2. Алгоритмы неотложной помощи: тематические карточки. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. 672 с.
3. Андрушкевич, Ю.П. 100 лучших путешествий по России / Ю.П. Андрушкевич. - М.:Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 319 с.
4. Белов, Н.В. Лекарственные растения / Н.В. Белов. - М.: Харвест, 2020.
5. 814 с.
6. Борисов, В.И. Занимательное краеведение / В.И. Борисов. - М.: Краснодар: Книжное издательство, 2015. - 795 с.
7. Лукьянова Н. С. География туризма: туристские регионы мира и России. Практикум. Учебное пособие. — М.: КноРус, 2021. — 248 с.
8. Мартынова, Л.В. Игры и развлечения на воде / Л.В. Мартынова. - М.: Педагогическое общество России, 2016. - 474 с.
9. Писаревский, Е. Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение. В 3 книгах. Книга 1. Основы безопасности туризма/Е.Л. Писаревский.-М.: Финансы и статистика, 2021. - 320 с.

Тесты для учащихся

1. **В какой климатической зоне расположена Кемеровская область?**
 А) субарктический климатический пояс Б) умеренный климатический пояс
 В) субтропический климатический пояс

2. **Кемеровская область граничит**

на западе	на севере	на востоке	на юге
А) Новосибирская область	А) Тюменская область	А) Республика Алтай	А) Красноярский край
Б) Томская область	Б) Томская область	Б) Иркутская область	Б) Республика Алтай
В) Алтайский край	В) Новосибирская область	В) Республика Хакасия	В) Томская область

3. **Сколько настоящих рек на территории Кузбасса?**
 А) от 10 000 до 20 000
 Б) от 20 000 до 30 000
 В) от 30 000 до 40 000

4. **Какая самая большая река Кемеровской области?**
 А) р. Яя Б) р. Томь В) р. Кия

5. **Притоком, какой реки является река Кия?**
 А) р. Томь Б) р. Чулым В) р. Яя

6. **В водах какой реки Кемеровской области нерестятся такие редкие породы рыб, как стерлядь, осетр, нельма?**
 А) р. Кондома Б) р. Томь
 В) р. Яя Г) р. Кия

7. **Что такое водный туризм?**
 А) вид спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности
 Б) экскурсионное путешествие на плавучем судне с посещением различных интересных объектов
 В) прогулки и плавания на плавучем судне ради отдыха, развлечения, укрепления здоровья, знакомства с природой и достопримечательностями

8. **Какие бывают виды водного туризма?**
 А) сплав по рекам
 Б) экскурсионное путешествие В) рафтинг
 Г) яхтинг
 Д) морской круиз Е) каякинг

9. **Какие суда больше подходят для многодневных сплавов по горным рекам?**
 А) катамаран Б) байдарка В) парус

10. **Какие виды туристских судов наиболее пригодны для сплава по равнинным рекам?**
 А) катамаран
 Б) каяк
 В) каноэ

- Г) байдарка
- Д) *рафт*
- Е) плот

11. Что у вас обязательно должно быть при сплаве на катамаране?

- 1) запасные носки
- 2) *спасательный жилет*
- 3) комбинезон

12. Что включает специальное снаряжение для водного туризма?

- А) *гидрокостюм*
- Б) сандали
- В) *спасательный жилет*
- Г) фонарик
- Д) *защитная каска*
- Е) *гермоупаковка*

13. В сложных походах при многодневных переходах и значительных физических нагрузках питание, прежде всего, направлено...

- а) *на восстановление сил;*
- б) на поддержание здоровья;
- в) на восстановление физического состояния организма.

14. При водном походе в режим питания входят:

- А) *завтрак;*
- Б) *перекусы;*
- В) полдник;
- Г) *обед;*
- Д) поздний ужин;
- Е) *ужин*

15. Каково самое главное требование к месту бивака?

- А) наличие рядом воды
- Б) живописная природа
- В) *безопасность места стоянки*
- Г) отсутствие комаров и мошки

16. Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать для костра?

- А) вертикально стоящее с остатками хвои
- Б) вертикально стоящее, у которого отвалилась вершина
- В) *лежащее на земле*

17. Как необходимо разводить костер?

- А) на сухой траве
- Б) в защищенном от ветра месте
- В) под деревом

18. Как следует оставлять катамаран на берегу для ночлега?

- А) вытащить на берег и привязать
- Б) оставить в воде
- В) *оставить в воде на мели и привязать*

19. Собирать и разбирать катамаран лучше

- А) на траве
- Б) на песке

В) на специальном куске полиэтилена

20. Что значит ориентироваться на местности?

- А) определять стороны горизонта
- Б) определять свое местонахождение
- В) выбирать направление движения и выдерживать его
- Г) все перечисленное

21. Что является необходимым условием для успешного ориентирования на местности?

- А) знание маршрута и его особенностей
- Б) ясная погода
- В) наличие взрослого

22. К естественным препятствиям на водном маршруте относится:

- А) *перекат*
- Б) мост В) *порог*
- Г) *водосливы*
- Д) плотина
- Е) *стоячие волны*
- З) *шивера* И) трос К) *завал*

23. Что делать если ваша плавсредство перевернулось, и вы не можете достать ногами до дна?

- А) залезть на плавсредство
- Б) попытаться перевернуть плавсредство
- В) *тащить* плавсредство к мелководью

24. Как правильно оказать первую помощь при утоплении?

- А) *уложите пострадавшего животом на свое колено, дайте воде вытечь из дыхательных путей. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Очистите полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).*
- Б) следует поменять одежду пострадавшего на теплую и сухую, укутать его подручными средствами (например, одеялом), переместить в более теплое помещение, дать тёплое питье.
- В) поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову, дайте пострадавшему обильное питье.

25. При травмах затылка накладывается повязка:

- А) косыночная
- Б) спиральная
- В) крестообразная

26. Найдите ошибку, допущенную при перечислении назначения повязки

- А) повязка предохраняет рану от воздействия воздушной среды
- Б) повязка предохраняет рану от загрязнения
- В) повязка закрывает рану
- Г) повязка уменьшает боль

27. Какие действия группы на водном маршруте относятся к тактическим?

- А) порядок следования плавсудов по реке
- Б) обнос препятствий и его организация

В) организация движения группы на пешеходной части маршрута

Г) *все вышеперечисленные*

28. Как сигнализировать об аварии на воде?

А) *кричать*

Б) махать веслами

В) прыгать по очереди в воду

29. Что является самым надежным средством для определения сторон горизонта?

А) солнце Б) компас В) карта

30. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

А) направление ветра

Б) *собственная тень*

В) направление течения реки

Г) направление хоженных троп

Д) направление нехоженных рек

Е) *компас,*

Ж) *звёзды*

З) направление движения поездов,

И) *местные приметы*

К) *часы*

Приложение 2

Практические задания для выполнения учащимися индивидуально

в учебном кабинете

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия;
2. Составить карту- схему водного маршрута;
3. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения водного похода;
4. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек;
5. Написать набор продуктов питания, необходимый для водных путешествий;
6. Определить топографические знаки на карте;
7. Написать минимальный список медицинской аптечки;
8. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (да, судно серьёзно повреждено, не понял).

Практические задания для выполнения учащимися в группе

в спортивном зале или на местности:

1. Выполнить движение по заданному азимуту;
2. Установить 2-х местную палатку;
3. Выложить из заготовок модель костров (нодья, колодец, шалаш);
4. Связать туристские узлы (стремя, булинь, двойной проводник);
5. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного и одинакового диаметра;
6. Наложить повязки: в виде «чепца» при травме головы и повязку на кисть руки;
7. Выполнение упражнений для техники гребли на катамаране (для экипажа катамарана-4);
8. Собрать ремонтный набор для совершения водного похода.

Приложение 3

Таблицы нормативов для детей школьного возраста

3-ая ступень (10-11 лет, включительно) (Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)

Физическая способность	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	26	33	43	23	28	37

3-ая ступень (12-13 лет, включительно) (Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	18	29	6	9	15
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41

3-ая ступень (14-15 лет, включительно) (Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	25	37	7	11	16
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15

Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44

3-ая ступень (16-17 лет, включительно) (Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 60 м, с	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	32	43	8	12	17
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45

Приложение 4

Техника водного туризма Преодоление естественных и искусственных препятствий

Естественные препятствия на водном маршруте

- 1) Перекат** - сложное образование из двух отмелей, растущих с противоположных берегов навстречу друг другу. Все перекаты состоят из верхней и нижней кос или отмелей, между которыми находится гребень переката, где глубина наименьшая, а скорость течения наибольшая. В перекатах могут быть один или несколько проходов. Перекаты могут потребовать проводки.
- 2) Порог** - участок русла реки с резким возрастанием уклона и скорости течения. Пороги образуются в местах пересечения рекой скалистых гряд, морен, скоплений валунов, продуктовогорных обвалов и селей, последствий человеческой деятельности, например взрывных работ при прокладке дорог (искусственные или взрывные пороги). Характерными элементами порога являются водосливы, водяные ямы, или бочки, и стоячие волны. Порог одноступенчатый, если сливы идут на расстоянии, не превышающим длину судна. Порог многоступенчатый, если судно между сливами может свободно осуществить траверс струи. Если между сливами можно осуществить чалку плота, то это разные пороги.
- 3) Водосливы** делятся на водопадный (угол падения более 45°), водоскаты (угол падения около 45°) и просто сливы (угол падения менее 45°). За сливами образуются дорожки стоячих волн. Крутые сливы, водоскаты и водопады образуют обычно сразу за сливом водяную яму, или бочку: область обратного течения по поверхности, а за ней систему стоячих волн. Слив может быть единым или разделенным островками, или камнями на несколько протоков, могут быть каскады сливов. Слив бывает также прямой, косой, винтовой.
- 4) Стоячие волны, или валы** образуются при встрече воды с неоднородностями в сечении русла. Они неподвижны относительно берегов, их высота доходит до нескольких метров и зависит от расхода воды в реке, скорости течения, глубины реки и рельефа дна. Стоячие волны могут быть прямыми и косыми. Прямые образуются при встрече с неровностями дна, а косые – при огибании неровностей берега или при

впадении притоков. Длина стоячей волны сравнивается с длиной судна: короткие (скат меньше половины судна), длинные (больше или равен длине судна).

- 5) **Бочки (водяные ямы)** образуются за очень мощными и крутыми сливами. Они характеризуются сильным обратным течением воды на поверхности. Бочку можно считать малой, если ее размер меньше половины длины судна, и большой - если больше. Вода в бочках часто содержит много воздуха, поэтому имеет меньший удельный вес и хуже держит судно. Вода из бочки выходит наружу, как правило, достаточно далеко за её границами, проходя предварительно внизу придонной струей.
- 6) **Шивера** – это каменистый участок русла реки с быстрым течением, небольшими глубинами беспорядочно разбросанными в русле подводными и выступающими из воды камнями. На шиверах из-за высокой скорости течения в потоке возникают стоячие волны, обратные течения, иногда водяные ямы (бочки). В отличие от порогов шиверы не имеют чистых мощных сливов, в шивере сливы локальны, плохо прослеживается связь последовательных сливов друг с другом, поэтому трудно выделить линию преимущественного стока воды - струю. Протяженность шивер колеблется от нескольких десятков метров до нескольких километров. Шиверами часто начинаются и заканчиваются пороги.
- 7) **Прижим.** Прижимы образуются на очень крутых поворотах, так как на поворотах стрежень потока располагается близко к внешнему берегу поворота, на него наваливается значительная масса воды, и непосредственно у берега создаются различные распределения скоростей поперек потока. Если водность реки значительна, а поворот очень крут, у самого берега образуются отбойные валы. При высокой водности реки, но на менее крутом повороте, а также при отрицательной крутизне берега под водой отбойный вал может не возникать. Прижимы с отбойным валом легко распознаются на реке по отбойному валу, прижимы без отбойного вала распознать гораздо сложнее, а подсос к берегу в них гораздо сильнее.
- 8) **Завал или залом.** Характерные препятствия, свойственные равнинным рекам таежной зоны и горно-таежным рекам, образуются стволами деревьев, нанесенными на мель или остров, на вход в малую протоку, на внешний берег поворота реки. В половодье завалы сносит, но на спаде воды они вновь возникают, возникают и во время летних паводков, а на малых и узких таежных речках они могут существовать и увеличиваться годами (Танковый брод на Уксуне существует 70 лет, завал перед Кечу на Шавле). Завал - очень опасное препятствие, его трудно распознать, так как издали он кажется частью берега, либо неожиданно судно выскакивает на него из-за поворота. Усложняют препятствия могут и формы рельефа, сами по себе препятствиями в водном туризме не являющиеся (каньонные берега).

Искусственные препятствия на водном маршруте

- 1) **Мост.** Часто встречаются транспортные и пешеходные мосты и мостики. Мосты устанавливаются на опорах, стоящих в русле реки. Опоры представляют такую же опасность для туристского судна, как одиночные надводные камни на участке с быстрым течением, имеют значение ширина прохода между опорами и направление течения. Около современных железобетонных мостов в русле обычно много бетонных блоков и арматуры. Пешеходные мосты имеют чаще деревянные опоры, расположенные ближе друг к другу, и низкие настилы. Около современных, новых мостов в русле могут встретиться остатки опор или свай старых мостов, располагающихся рядом. Низкие мосты в паводок представляют такую же опасность как завал.
- 2) **Плотина.** В основном встречаются плотины двух типов - современные железобетонные действующие и старинные каменно-деревянные мельничные или регулирующие расход для лесосплава. Плотины второго типа находятся в различных

стадиях разрушения и представляют собой водосливы различной крутизны и высоты, в разной степени засоренные. Часто эти водосливы проходимы, а иногда полностью завалены либо слишком узки. Железобетонные плотины требуют обноса.

- 3) **Закол.** Изгороди из деревянных кольев, вбитых в дно реки, перегораживающие всю реку. Взаколах имеются узкие ворота, куда устанавливаются верши для ловли рыбы. Заколы в большинстве случаев встречаются на небольших реках в виде остатков, но колья могут представлять опасность для оболочки судов. Фото «Заколы»
- 4) **Трос.** Представляют опасность для туристских судов нависающие над водой тросы паромных переправ. Обычно эти тросы высоко подняты над водой у берегов реки, где и следует проходить под ними. Очень важно вовремя заметить этот трос.
- 5) **Молевой сплав:** запрещён, все же туристу, может быть, придется с ним столкнуться. Во время сплава туристам выходить на реку нельзя. Молевой сплав начинается обычно сразу за половодьем. На малых реках он заканчивается быстро, на средних реках может затянуться досередины, а на больших - до конца лета. Реки, по которым много лет проводился молевой сплав леса, обычно засорены топляком - бревнами, один конец которого лежит на дне реки, а другой конец неглубоко под поверхностью воды.
- 6) **Запань.** На реках, где проводится молевой сплав леса, все лето стоят запани - системы из узких, в несколько бревен плотиков, удерживаемых стальными тросами и перегораживающих отдельные протоки реки с целью направления сплаваемого леса в основное русло. Бывают и накопительные запани, перегораживающие все русло с целью накопления леса для сплачивания или перевалки на берег. Как препятствие запань аналогична завалу - под нее уходит затягивающее течение, а пройти нельзя.

Ориентиры препятствий

Ориентиры препятствий заранее изучаются по логиям, техническим описаниям. Про четкое расположение препятствия можно сделать выводы по картам, по спутниковым снимкам. На ряде маршрутов препятствия локальны, чалка перед ними не составляет проблем, обычно в такой ситуации идентифицировать препятствие легко по километражу, береговым ориентирам, шуму воды, изменению динамики потока, техногенным ориентирам и т.п.

Сложнее идентифицировать препятствия нелокального характера на реках с постоянным быстрым течением, шумом воды, частыми поворотами. На таких реках иногда даже для идентификации препятствия требуется береговая разведка (линия движения, завалы, непроходы, установка промежуточных ориентиров для мест чалки и наибольшей опасности, установка страховки, фото).

Техника управления катамараном

Траверс на катамаране, как и на байдарке, осуществляется носом против течения, чем быстрее река, тем острее угол. Для удержания угла верхний по течению баллон, особенно корма для К-4 удерживает угол опущенным в воду как киль веслом, а нижний по течению баллон выполняет гребки вперед, может подправить угол отбросом (более актуально на К-2).

Заход в улово и выход из него осуществляется по той же тактике, что и байдарка: нужно разогнать судно, а затем создать ось вращения так, чтобы не сбросить скорость судна и катамаран на инерции сильнее вышел в струю (или зашел в суводь), а не развернулся на границе (сбойке струй). Закладывает поворот либо кормовой на К-4, либо гребец, находящийся ближе к тому месту, куда надо выйти (к суводи или к струе) на К-2.

Прохождение валов, бочек, сливов. В отличие от байдарки катамаран идет верхом,

меньше погружается в струю. На вал катамаран залезает, либо частично может принять вал между гондолами, уменьшив его опрокидывающую силу. Основная тактика – не давать заезжать 1 баллону на гребень, иначе катамаран съедет с вала в бок или опрокинется. Катамаран меньше, чем байдарка боится опрокидывающей силы косога вала, поэтому может себе позволить манёвры на сливе именно с прицелом на удобное место выхода из бочки, а также так заложить вход и выход из слива, чтобы в дальнейшей части порога оказаться в положении, удобном для совершения требуемого манёвра. Поэтому (конечно, в зависимости от силы бочки) катамарану всегда выгодно проходить бочку строго перпендикулярно к ней. Также катамаран управляется креном экипажа. Крен на вал, камень должен выдерживаться всё равно. В некоторых бочках бывает необходимо, если катамаран там уже закусил, освободить 1 баллон, который ближе к сливу. Гребцы перелезают на раму, ближе к внешнему баллону. При прохождении бочки нужно, чтобы катамаран имел хорошую скорость, отличную от скорости течения, носовые гребцы должны как можно дальше заколотся за бочку на струю и короткими частыми рывками вытягивать судно из бочки. При прохождении слива важно выбрать такую траекторию, чтобы избежать попадания в прижим, на пенные подушки, в самую середину котла и т.п. То есть линия движения должна быть как можно более чистой, позволяющей как можно меньше терять скорость. При проходе высоких сливов гребцы наклоняются вперёд, чтобы не их не качнуло при резкой остановке судна в бочке.

Во время гребка рука, расположенная ближе к воде, является тянущей, а рука, находящаяся выше от воды, является толкающей. Весло давит на воду за счет сложения моментов сил от тянущей и толкающей рук. Усилие гребка наращивается постепенно, оно максимально, когда весло почти вертикально. Проводка заканчивается, когда лопасть пройдет туловище гребца, дальнейшее движение весла в воде малоэффективно. При выполнении обратных гребков веслоне разворачивается. Выполнение обратных гребков перемещения аналогично выполнению прямых, только занос лопасти и захват воды производятся сзади. Для контроля перемещения судна гребец поворачивают голову в одну сторону на все время обратной гребли. Для выполнения дугообразных гребков управления в наиболее эффективных зонах непосредственно у носа или у кормы и увеличения радиуса гребка туловище гребца должно наклоняться вперед или назад, тянущая рука может смещаться ближе к толкающей. Чтобы гребля перемещения и особенно управления была эффективной, необходима жесткая посадка гребцов на судне. На катамаране это достигается установкой "коленных посадок" с фиксацией бедер. Подтяг: для параллельного смещения судна в струе, весло параллельно гондоле, в струе вертикально, далеко от судна (расстояние вытянутой руки + наклон туловища гребца). При этом гребец не падает на весло своим весом, а как бы собой подтягивает судно к веслу. Зацеп(закол): - создаёт вращательный момент (ось вращения). Нужен в случаях, когда есть разница в скорости течения (при заходе/выходе из суводи, при телемарке). Закол осуществляется вертикально воткнутым веслом в ту структуру, в которую нужно притянуть судно разворотом. Дуговой от носа: нужен для резкого отброса носа, в паре с диагональным зацепом повышает скорость и эффективность разворота судна. Весло ставится к носу параллельно судну, гребец вывешивается к носу, выпрямляясь дугообразным движением с наклоном наружу, проводит весло от носа к себе. В конце

гребка весло снова параллельно гондоле около гребца, его легко вынуть для следующего гребка. Отброс кормы (табан): поворот судна в сторону совершения гребка: левый гребец отбрасывает влево и наоборот. При этом весло не является осью вращения, а выполняет роль рычага. Лопасть ставится к корме параллельно баллону, гребец поворачивает корпус наружу к корме, затем возвращается в прямое положение дуговым движением, таща тэшку весла на себя. Дуговой от кормы: поворот судна в противоположную сторону, то есть левый гребец разворачивает судно вправо. При этом весло не является осью вращения. Весло также, как и при дуговом от носа выноситься вперёд к грузовой площадке, гребец вывешивается наружу, наклоняется вперёд, лопасть весла параллельна гондоле, затем гребец проводит дуговым движением, сначала удаляя от судна, затем приближая к нему, заканчивает чуть-чуть за собой, весло параллельно гондоле. Гребки на ход и реверс – прямые гребки вдоль баллона вперёд или назад. Безопорная проводка весла: между гребками, чтобы не вынимать весло из воды, его можно провести параллельно баллону под водой, не давая на него усилия.

Приложение 5

Словарь терминов и определений

- 1. Автономность** - независимое самостоятельное прохождение маршрута при полной самостоятельности, самообеспеченности и самодовольстве.
- 2. Балласт** - лишняя никому ненужная тяжесть; пассажир на сплаве катамаране.
- 3. Бочка** - локальное речное препятствие с пенным котлом и обратным течением на поверхности.
- 4. Брод** – мелкое место в русле реки, пригодное для переправы.
- 5. Быстроток** - участок реки с быстрым течением.
- 6. Вал** - стоячая речная волна или бегущая морская волна.
- 7. Весло** – специальное приспособление в виде узкой лопаты для приведения малых судов в движение, посредством гребли, действуя по принципу рычага
- 8. Залом, завал** - опасное речное препятствие: забитое стволами деревьев русло, либо его часть.
- 9. Заструга** - песчаная подводная коса, соединяющая берега реки.
- 10. Зуб** - острый камень в русле реки.
- 11. Каркас** - жёсткий разборный элемент катамарана, каяка или байдарки.
- 12. Катамаран 2** – двухместное гребное судно, состоящее из двух надувных баллонов, соединённых жестким каркасом. Два гребца располагаются на надувных баллонах в специальных сиденьях с упорами с двух сторон, лицом вперед. Гребцы приводят в движение катамаран однолопастными вёслами.
- 13. Крен** - наклон судна на бок (от голланд. krenge).
- 14. Лоция туристская** – руководство по прохождению реки. Содержит описание

ориентиров приближения к каждому препятствию, описание характера препятствий, вариантов и способов их преодоления.

15. Обнос - перенос судна по берегу, либо по мелководью с перетаскиванием через камни ("проводка") ввиду сложного, опасного, непроходимого препятствия.

16. Паводок - переполнение русла реки водой.

17. Пенный котёл - локальное речное препятствие, подобное бочке (менее выраженное, болееобширное).

18. Первопроход - сплав по нехоженой, либо по новой для конкретной группы реки приотсутствии лоции (в режиме первопрохождения).

19. Перекат - мелководный участок русла реки с выраженным течением.

20. Полуднёвка – остановка в путешествии на одном месте для отдыха продолжительностью в половину дня

21. Порог - основное речное препятствие. Бывают от 1КС (простой) до 6КС (сложный, иногда непроходимый).

22. Прижим (к скале), навал (на камень) - речное препятствие, сильная струя, бьющая в берега повороте, либо в "скальник" в любом месте русла реки.

23. Проводка - в случае обмеления участка реки, судно проводят без экипажа с целью уменьшения осадки и облегчения судна.

24. Просмотр - разведка препятствий с берега.

25. Радиальный выход – небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку.

26. Ремнабор (ремонтный набор) – набор инструментов и вспомогательного материала

27. Сплав - прохождение реки на байдарке, каяке, катамаране, рафте.

28. Страховка - комплекс необходимых и достаточных мер, обеспечивающих безопасность похода.

29. Табанить - тормозить веслами или грести в обратную сторону для торможения.

30. Телемарк - разворот судна на 360 градусов.

31. Траверс - манёвр судна: поперечное пересечение реки с компенсацией сноса судна течением ("траверснуть" на левый берег).

32. Ходовой день - день сплава.

33. Шивера - мелководный участок русла реки с быстрым течением и выступающими из воды камнями.

34. Шквал - порыв ветра или внезапно хлынувший дождь.