

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Принято

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СЮТур»
протокол № 4 от 30.05.2024г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «СЮТур»
Приказ № 260 от 30.05.2024 г.
_____ Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
"Водный туризм"(24/25)
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Подосенова Елена Григорьевна,
методист

Анжеро-Судженский городской округ,
2023

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

| | |
|---------------------------|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи программы | 6 |
| Содержание программы | 7 |
| Учебный план | 8 |
| Содержание учебного плана | 11 |
| Планируемые результаты | 11 |

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

| | |
|--|----|
| Календарный учебный график | 12 |
| Условия реализации программы | 13 |
| Формы аттестации | 15 |
| Оценочные материалы | 16 |
| Методическое обеспечение программы | 18 |
| Воспитательная работа | 21 |
| Словарь терминов и определений | 25 |
| Список литературы для педагогов | 26 |
| Список литературы для учащихся и родителей | 27 |
| Приложения | 27 |

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» (24/25) 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 и Кия, 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 строптивой 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*:

- федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.12.2023);
- федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.04.2023) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»;
- 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»;
- распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»;
- 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 Министерства образования Кузбасса от 11 сентября 2023 г. N 3040 «О внесении изменений в приказ Министерства образования Кузбасса от 13.01.2023 N 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области — Кузбассе»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403)
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Программа «Водный туризм» является модифицированной и составлена на основе типовой программы «Туристы-водники», автор В.В. Титов (1982г). В программу внесены некоторые изменения и добавления, а именно добавлена тема «Техническая подготовка туриста-водника» и убрана тема «Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности». Данная программа составлена с учетом использования катамаранов как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия. Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Основная задача водного путешествия — отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности, оздоровление обучающихся.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на расширение туристских компетенций и является специализированным продолжением программы «Туристы-проводники» либо может изучаться параллельно с ней. Программа способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма.

Новизна программы характерна для данного городского 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 ребенка 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 свое образование в области краеведения, а также применить на практике знания школьных предметов для создания подготовительной документации отчетов.

Адресат программы (характеристика категории учащихся):

- пол и возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы: совместное обучение мальчиков и девочек 12-17 лет;
- обучающиеся имеют устойчивый учебно-познавательный интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- наличие базовых знаний в области туристско-краеведческой деятельности (краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы);
- занятия водным туризмом не рекомендованы детям с ослабленным здоровьем, с хроническими заболеваниями в остром периоде;
- характеристики данной возрастной группы учащихся: *12-13 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 идет 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 дает возможность выбирать способ действия, поступать в соответствии с избранной или усвоенной инструкцией, проявляет склонность к нестандартным способам решения учебных задач. При организации учебного процесса подростку иногда требуется организующая и стимулирующая помощь на этапе осмысления задачи.

15 лет: рост познавательной и творческой активности и увлеченная 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, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей), осуществляется на основе личного желания учащихся, заявления родителей;

- *условия формирования групп обучающихся:* состав группы может быть разновозрастной или разновозрастной;
- *состав группы обучающихся:* постоянный;
- *количество обучающихся в группе:* минимальная наполняемость 7 человек; максимальная наполняемость 10 человек.

Объем программы, срок освоения программы:

- объем программы: 72 часа;
- срок освоения программы: 1 год обучения (9 месяцев) – 72 часа;

Учебный курс составляет 36 учебных недель в год, учебная нагрузка в неделю 2 часа.

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

Занятия, проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. В период карантина возможна реализация программ на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16).

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 час по 45 минут).

Предусмотрен перерыв продолжительностью 10 минут в конце каждого учебного часа.

Допуск к занятиям производится по дополнительной общеразвивающей программе при наличии медицинского допуска и только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Формы:

- основная форма организации обучения: учебное занятие;
- организационные формы обучения: практические и теоретические учебные занятия; зачёт; самостоятельная работа;
- формы занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия в помещении и на местности; практическое занятие, тематические задания по подгруппам, походы и зачетные занятия;
- формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

В программе список использованной и рекомендуемой литературы, оформлен в соответствии с правилами библиографического списка (ГОСТ Р 7.0.100-2018)

Цель и задачи программы

Целью данной программы является знакомство с водным видом туризма, приобретение обучающимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

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;
- научить правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе;
- 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;

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;

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;

Содержание программы

Учебный план с часовой нагрузкой в неделю – 2 часа

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|---------------|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | всего | теории | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос, анкетирование |
| 2. | Туристские возможности родного края для водных путешествий | 2 | 1 | 1 | Опрос, тестирование |
| 3. | Особенности водного туризма | 4 | 1 | 3 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 4. | Снаряжение для водного похода | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 5. | Питание в водном походе | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 6. | Привалы и ночлеги | 4 | 1 | 3 | Опрос, собеседование, тестирование, практические задания |
| 7. | Топография и ориентирование на местности | 6 | 1 | 5 | Собеседование, тестирование, практические задания |
| 8. | Динамика речного потока. Речная лоция. | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 9. | Естественные и искусственные препятствия водного похода | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 10. | Техника движения и управления плавсредством | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 11. | Техническая подготовка туриста-водника | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 12. | Тактика проведения водного похода | 6 | 1 | 5 | Опрос, тестирование, практические задания |
| 13. | Обеспечение безопасности водного похода | 4 | 1 | 3 | Собеседование, тестирование |
| 14. | Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе | 4 | 1 | 3 | Собеседование, тестирование, практические задания |
| 15. | Краеведческая, общественно полезная работа в походе | 2 | 1 | 1 | Собеседование, выполнение практических заданий |
| 16. | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | Выполнение практических и самостоятельных работ, тестирование |
| ИТОГО: | | 72 | 16 | 56 | |

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с планом работы на год и на перспективу. Знакомство детей с помещениями (учебным кабинетом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, стеной для передвижения по наклонному рельефу), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности. Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Практика: просмотр обзорного видеофильма о работе секции, фотоматериалов.

Контроль: входная диагностика (Приложение 1)

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий

Теория: географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Практика: работа с литературой; работа с географическими картами региона.

Контроль: опрос, тестирование

3. Особенности водного туризма

Теория: специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Распределение обязанностей в группе. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов. Эксплуатационные качества судов (катамарана).

Практика: составление плана подготовки путешествия. Сбор информации о районе похода. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Контроль: опрос, тестирование, практические задания

4. Снаряжение для водного похода

Теория: виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Устройство катамаранов. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамаранов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в катамаране. Спасательные средства и их хранение.

Практика: сборка и разборка катамарана. Предпоходный профилактический ремонт судна.

Изготовление герметичной тары. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование

5. Питание в водном походе

Теория: значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Финансовый расчёт затрат на питание в походе. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Учет расхода продуктов.

Практика: составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование.

6. Привалы и ночлеги

Теория: привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка катамаранов на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практика: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка катамаранов на ночь (на суше, на воде). Ремонт катамаранов и другого снаряжения в походных условиях. Работа с дидактическими карточками.

Контроль: опрос, собеседование, выполнение практических заданий, тестирование

7. Топография и ориентирование на местности

Теория: виды карт и основные сведения о карте. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практика: работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

Контроль: собеседование, тестирование, практические задания

8. Динамика речного потока. Речная лодия

Теория: классификация рек. Продольное равновесие речного потока. Поперечное равновесие речного потока. Критические скорости потока. Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело. Основные сведения о реке. Характеристика рек и притоков. Элементы русла. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Действия экипажа туристского судна при встрече с самоходным судном. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Практика: отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование

9. Естественные и искусственные препятствия водного похода

Теория: способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование

10. Техника движения и управления плавсредством

Теория: классификация гребков и процесс гребли. Гребля передними гребцами. Гребля задними гребцами. Гребки управления катамараном. Техника управления катамараном. Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

Практика: отработка технических приемов движения и управления плавсредством. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование

11. Техническая подготовка туриста-водника

Теория: техническая подготовка гребцов. Прямые гребки. Управляющие гребки и приемы. Реверсные гребки. Основные маневры: посадка с берега или с воды, отчаливание от берега, движение по реке, преодоление препятствий, чалка (причаливание к берегу), высадка.

Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.

Практика: отработка элементов гребли, управление судном, выполнение различных маневров. Общеразвивающие упражнения: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения на развитие ловкости, координации и на развитие общей выносливости.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование

12. Тактика проведения водного похода

Теория: понятие о тактике в водном походе. Тактика подходов к реке. Пассивная и активная тактика. Тактика движения на сплаве. Распорядок дня и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка. Обносы. Волоки и перекаты, их прохождение. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практика: отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов). Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий, тестирование

13. Обеспечение безопасности водного похода

Теория: виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Пред походная проверка снаряжения и судна, профилактический осмотр их в походе. Применение спасательных средств. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

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

Контроль: собеседование, тестирование

14. Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе

Теория: личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

Практика: наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

Контроль: собеседование, тестирование, выполнение практических заданий

15. Краеведческая, общественно полезная работа в походе

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

Практика: сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

Контроль: собеседование, выполнение практических заданий

16.Итоговое занятие. Промежуточная аттестация

Теория: подведение итогов работы кружкового объединения (тестирование по темам программы). Планирование водных походов в летний период. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Разработка маршрута, плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Закупка продуктов. Работа со специальной литературой. Проведение промежуточной аттестации (тестирования).

Контроль: выполнение практических и самостоятельных работ, тестирование

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;
- основные термины и определения водного туризма;
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов, технические приемы движения и управления плавсредствами, выполнение различных маневров;
- основные термины и условные обозначения для чтения лоций при оценке препятствий в водном походе;
- технику и тактику преодоления естественных водных препятствий;
- общие требования к личному, групповому и специальному туристскому снаряжению для водного туризма;
- общие требования по организации безопасности в водных туристских походах; правила пользования спасательным жилетом;
- основные требования к спасательным работам на воде;
- основные правила, необходимые для выживания в экстремальных условиях;

уметь:

- разрабатывать маршрут многодневного водного путешествия, собирать информацию о районе путешествия;
- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его;
- собирать различные виды сплав средств, использовать снаряжение для обеспечения безопасности;
- преодолевать различные природные препятствия, характерные для водного похода, с помощью специального снаряжения,
- ориентироваться на реке с помощью туристской лоции;
- использовать основные технические приемы 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 приемами оказания первой помощи пострадавшим.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм»(24/25) реализуется в течение всего календарного года. Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО «СЮТур» в соответствии п.8 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629)

Начало учебного года – 1 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 – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Продолжительность обучения: 1 полугодие - 17 недель, 2 полугодие - 19 недель.

Перерывы для отдыха (каникулы): зимние: (не менее 7 дней); летние: июнь, июль, август (не менее 30 дней). Во время каникул детские объединения работают по гибкому расписанию с учетом учебной нагрузки педагогов дополнительного образования.

Программа также предусматривает активную работу летом, в рамках летней оздоровительной кампании, вне сетки часов. В это время проводится большая часть тренировок по водным видам туризма в природных условиях и совершение водных походов (сплавов по рекам).

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Кол-во учебных дней | Срок проведения аттестации | Режим занятий |
|---------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1-ый | 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 36 | май | 1 раз в неделю по 2 часа |
| ИТОГО: | | | 36 | 72 | 36 | | |

Сроки реализации программы – 72 часа;

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

Условия реализации программы

1. Материально-техническое оснащение:

Требования к помещению для занятий: учебный кабинет для проведения теоретических занятий, оформленный в соответствии с профилем проводимого занятия (с минимальным количеством мебели, используемой в качестве рабочих мест в расчете на количество учащихся) соответствует санитарно-гигиеническим нормам по воздушно-тепловому режиму и уровню освещенности кабинета; спортплощадка или спортивный зал по площади должны быть не менее 80м², и иметь специальное оборудование для возможного наведения технических этапов. Допускается наличия дополнительного помещения для хранения специального оборудования и инвентаря.

Требования к мебели: мебель стандартная, комплектная и имеет маркировку, соответствующую росту-возрастным особенностям детей.

Оборудование: количество рабочих столов и стульев в расчете на количество учащихся, учебные пособия и оборудование размещаются и хранятся по разделам программы и годам обучения. Дидактический и раздаточный материал хранятся отдельно. Все пособия систематизируются по темам и годам обучения. 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 Александрова | 1 шт |
| 19. | Спальный мешок | комплект |
| 20. | Спасательные жилеты | комплект |
| 21. | Тент | 2 шт |
| 22. | Тросик костровой | 1 шт. |
| 23. | Топор в чехле | 1 шт. |
| 24. | Фонарь | 2шт. |
| 25. | Групповой ремнабор + мининаборы на каждом судне | комплект |
| 26. | Спасконцы с карабинами | комплект |

2. Информационное обеспечение:

2.1. Видеозаписи (видеоролики) в интернете:

учебные и познавательные фильмы о водном туризме

- «Основы водного туризма», «Правила безопасности на воде» <https://videomin.net/6/урок-обж-водные-походы>;
- «Введение в водный туризм: с чего начать», «Что такое водный туризм», «Водный туризм – первые шаги», «Безопасности на воде во время сплава», «Техника движения и управления судами. Водный туризм» <https://savevideohd.ru/search/водный-туризм>

видеосюжеты и видеоролики о водных сплавах по Кемеровской области и по России

- «Водный сплав-поход по реке Мрас-су Горная Шория», Кемеровская область <https://www.youtube.com/watch?v=NhmpXUU7SAU>;
- «Сплав по рекам Кайзас и Барзас. Походы выходного дня в Кемеровской области» <https://rustube.cc/video/P0rdInuosVxLXPb-K9E-wA/>;
- «Кайзас Барзас Сплав по таёжным рекам Кемеровской области» https://rustube.cc/video/3iTepgyrVMIGe_uhScm_1A/
- «Сплав по реке КИЯ в Кемеровской области» https://rustube.cc/video/hP4bV11_GnLFatHzfzxfAw/
- «Сплавы по рекам Сибири» <https://laweba.net/splavy-po-rekam-sibiri>

2.2. Дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по туризму и краеведению):

- плакаты по туризму <https://tyr-zo.narod.ru/met/plakat/plakat.html>;
- карты для туризма и путешествий <https://www.splav-with-gps.ru/karti-dlya-garmin/karti-dlya-vodnogo-turizma/>;
- описание карт и маршрутов для туризма <http://www.barque.ru/horizon/routes>;
- список необходимых вещей для водного похода <https://zatumanom.ru/site/articles/spisok-neobhodimyh-veshej-dlja-vodnogo-pohoda/>
- собираемся на сплав. Список снаряжения <https://www.kant.ru/articles/3603453/>

2.3. Специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи), интернет-ресурсы.

- Веткин В. «Водные спортивные походы» https://muraveynik59.ru/assets/files/news/2021/04/10_vetkin_v_a_vodnye_sp.pdf;
- Григорьев В.Н. «Водный туризм» <https://djvu.online/file/gWmNjqki7MoGA>;
- Перегудов В.М. «Парусные байдарки, катамараны, тримараны и надувные лодки» <https://www.chitalkino.ru/vodnyy-turizm/parusnye-baydarki/>
- Коминов Г.А. «Судоводителю-любителю о знаках и огнях на воде» <https://www.chitalkino.ru/vodnyy-turizm/sudovoditelyu-lyubitelyu-o-znakakh-i-ognyakh-na-vode/>

3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, звание «Инструктор детско-юношеского туризма», обладающими знаниями и практическим опытом участия и руководства водными походами, стаж работы в профессии не менее 3-х лет, стремящиеся к профессиональному росту.

Формы аттестации учащихся

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, проводимые в формах, определенных учебным планом.

Входная диагностика осуществляется в начале освоения программы в форме собеседования, анкетирования.

Текущий контроль осуществляется в течении образовательного процесса и в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, тестирование, викторины, зачетные занятия, соревнования и др.

Промежуточная аттестация предусматривает проверку теоретических и практических знаний, умений, навыков и физических способностей и осуществляется в следующих формах: письменная и устная проверка обучающихся на один или систему вопросов (заданий), анкеты, тесты, контрольные вопросы, собеседование, контрольные задания, практические задания, сдача контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях, конкурсах, иных подобных мероприятиях.

Итоговая аттестация предназначена для выпускников дополнительной общеразвивающей программы и проводится по окончании срока обучения по дополнительной общеразвивающей программе. Формами итоговой аттестации могут быть следующее: открытое занятие, итоговое занятие или отчетное творческое мероприятие, соревнование, сдача нормативов, зачет, тестирование, портфолио личных достижений учащихся и т.д.

Обучающимся, отсутствовавшим по уважительной причине в период аттестации или не выполнившим предложенные задания в рамках аттестации, предоставляется дополнительная возможность пройти аттестацию в установленные краткие сроки. Последствия получения неудовлетворительного результата аттестации могут включать в себя проведение дополнительной работы с учащимися по отдельным разделам или темам программы, либо иную коррективную образовательную деятельность в отношении учащегося.

Педагогические работники в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся имеют возможность довести до их сведения результаты промежуточной аттестации обучающихся и прокомментировать их в устной форме.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, отзыв детей и родителей

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, портфолио, соревнование, слеты и др.

Формы аттестации (контроля) для отслеживания результативности образовательного процесса:

- *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.

Результаты итоговой аттестации обучающихся определяют:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего периода обучения.

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, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой программой направлено в первую очередь на оценивание созданных МБУ ДО «СЮТур» условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых МБУ ДО «СЮТур».

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Промежуточная аттестация (отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам) (Приложение 2) в конце учебного года.

Предлагается 40 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 усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

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

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

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

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 4).

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

«отлично» - 20 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«хорошо» - 10 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 усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3).

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

**Протокол результатов
диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

| № | Ф.И учащихся | Количество баллов за каждый тест | | | | | Сумма баллов | % |
|---------------------------|--------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------------|---|
| | | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 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 3). 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 объеме

1 балл – если задание выполнили, но не в полном объеме

0 баллов – если 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 объеме 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 4

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

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

Таблица 5

| № | 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 | | | | | | | | | | | |

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.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: технологии сотрудничества, здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное обучение, технологии проблемного обучения, игровые технологии.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия в помещении и на местности; практическое занятие, тематические задания по подгруппам, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, походы и зачетные занятия.

Основные формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, коллективная, индивидуальная, групповая и по подгруппам.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности детей (словесные, наглядные, практические, индуктивные и дедуктивные, репродуктивные, продуктивные и проблемно-поисковые, методы самостоятельной работы детей);
- методы мотивации и стимулирования учебно-познавательной деятельности детей (познавательные игры, игровые упражнения, анализ жизненных ситуаций, опора на опыт ребенка, создание ситуаций успеха, педагогическое требование, поощрение, порицание);
- методы контроля и оценки результатов учебно-познавательной деятельности детей (действия с предметами, речевые задания, диагностические тесты, анализ продуктов деятельности детей, наблюдение).

При реализации программы используются разнообразные средства обучения:

- *Специальные средства обучения* для занятий водным туризмом включают в себя весь туристский инвентарь, необходимый для организации и проведения походов, учебно-тренировочных выездов и тренировок в спортивном зале.
- *Технические средства обучения* дают возможность повысить эффективность восприятия трудных элементов. Видеофильмы с греблей в собственном исполнении и прохождение трасс лучшими гонщиками страны и мира позволяют со стороны проанализировать свои технические ошибки и в более короткое время их исправить, а также познакомиться с новыми приемами в технике и в снаряжении.
- *Имитационные средства обучения* используются, всего года обучения и имеют немаловажное значение для овладения техникой гребли. Упражнения выполняются на суше с использованием весла или длинной палки, количество таких упражнений должно быть немного, так как пространственные ощущения при их выполнении отличаются от реальных, и в последствии могут сформироваться неправильные двигательные навыки, тормозящие в дальнейшем овладение правильной техникой.

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

| № п/п | Название раздела (темы) учебно-тематического плана | Вид методической продукции | Название методического материала |
|--------------|--|-----------------------------------|--|
| 1. | Туристские возможности родного края для водных путешествий | методические разработки | Совершение водных походов и экспедиций по рекам Кемеровской области как средство патриотического воспитания подрастающего поколения https://yungi.gumrf.ru/ |
| | | | Методические рекомендации по водному туризму: Сборник статей https://rusist.info/ |
| 2. | Особенности водного туризма | методические материалы | Водный туризм: как новичку подготовиться к походу? https://megapoisk.com/vodnyj-turizm-podgotovka-k-pohodu Особенности водного туризма. Организация и проведение водных путешествий. Разница между спортивными турами и походами https://pandia.ru/text/80/044/13812.php |
| | | справочник | Справочник туриста / сост. А.И. Богданов, Е.А. Шачина https://book-hive.org/68457-spravochnik-turista.html |
| 3. | Снаряжение для водного похода | наглядный материал | Личное и групповое снаряжение. Снаряжение для водного туризма, экипировка туриста-водника https://ppt-online.org/396723 |
| | | плакаты | Экипировка туриста-водника |
| 4. | Питание в водном походе | лекционный материал | Питание в походе и в водном походе раскладка https://tkmgtu.ru/library/Лекция_питание_в_походе_и_в_водном_походе_раскладка |
| | | | О питании в водных походах невысоких категорий сложности http://www.vmtv.ru/articles/3/8/ |
| 5. | Привалы и ночлеги | видеоролики | Организация бивака. привалы ночлеги в водном походе https://videomin.net/?q=организация+бивака.+привалы+ночлеги+v+водном+походе+ . |
| | | раздаточные материалы | Учебные плакаты «Туристские узлы», виды костров |
| 6. | Топография и ориентирование на местности | учебное пособие | Топография и ориентирование на местности https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/o-kniga.pdf |
| | | раздаточный материал | (топографические карты, условные знаки спортивных карт, условные знаки топографических карт) |
| 7. | Динамика речного потока. Речная лодия | методические материалы | Основы речной лодии динамика речного потока https://ikatkov.info/RiverSailingDirections1.html |
| | | наглядный материал | Навигационные плавучие знаки |
| 8. | Естественные и искусственные препятствия водного похода | лекционный материал | Техника водного туризма. Преодоление естественных и искусственных препятствий. https://moominclub.ru/wp-content/uploads/2017/07/tehnika-vodnogo-turizma.-lekcziya-web.pdf |

| | | | |
|-----|---|-------------------------|---|
| 9. | Техника движения и управления плавсредством | лекционный материал | Управление катамараном: приемы гребли, способы чалки http://www.turizm.vnn.ru/article/upravlenie-katamaranom-greblya-chalki-oshibki/ |
| | | материал | Техника гребли на катамаране http://www.pahodim.ru/vodny-tehgr.php |
| | | видеоролик | Техника гребли на катамаране https://www.youtube.com/watch?v=BarL2-DUQcU |
| | | схемы, таблицы | Схемы водных путей Российской Федерации https://studopedia.net/5_36106_shemi-vodnih-putey-rossiyskoy-federatsii.html |
| 10. | Техническая подготовка туриста-водника | лекционный материал | Техническая подготовка участников https://web.archive.org/web/20051111081711/tourism.yaroslavl.ru/DOKUM/TECH/twt1.htm |
| 11. | Тактика проведения водного похода | видеоролик | Техника и тактика водного туризма https://www.youtube.com/watch?v=DsGmVePLwZY |
| 12. | Обеспечение безопасности водного похода | иллюстративный материал | Памятки и плакаты по безопасности на воде https://29.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/2187271 |
| | | видеоролик | Правила безопасности в водном походе https://www.youtube.com/watch?v=y-uDO-C1T3k |
| | | видеофильм | Учебный фильм Безопасность на воде https://yandex.ru/video/preview/3566947402177365944 |
| 13. | Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе | видеоролик | Немного о Гигиене для Туриста, сумка личной гигиены и всё что с этим связано https://www.youtube.com/watch?v=1dDIJaDZQMg |
| | | лекционный материал | Первая помощь в водном походе https://medcol.ru/images/documents/методическая%20работа%202019/ЛД.ФК/1/туризм.%20первая%20помощь.pdf |
| | | видеоролик | Правильная помощь: Спасение пострадавшего на воде https://www.youtube.com/watch?v=PqTyskYrQRo |
| | | видеоролик | Первая помощь при утоплении https://sp03tmn.ru/ru/press-centr/video/2017/7/pervaya-pomosh-pri-utopenii/ |
| 14. | Краеведческая, общественно полезная работа в походе | рекомендации | Методические рекомендации по водному туризму: Сборник статей https://rusist.info/book/7826580 |

Электронные образовательные ресурсы

1. Гугл-карты: <https://www.google.ru/maps>.
2. Интеллектуальные и логические игры по спортивному ориентированию: <https://www.graycell.ru/works/orientation/2.html>.
3. Игра-симулятор по спортивному ориентированию: <https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php>.
4. Онлайн-соревнования по трейл-ориентированию: <https://trailo-i.sportog.ru/>
5. Симулятор гребли на портале: <http://flashdozor.ru/>.
6. Игра «Kayak Extreme»: https://www.igromania.ru/article/2483/Kayak_Extreme.html

Воспитательная работа

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего образовательного процесса, своевременном проведении учебных занятий и всех запланированных мероприятий.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания: формирование воспитательного пространства возможностей для активной социализации в обществе, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

Задачи воспитания:

- 1) использовать воспитательный потенциал занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- 2) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
- 3) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 4) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 5) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 6) формировать активную гражданскую позицию, потребность в усвоении социокультурных ценностей общества, привитие любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса обучающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья; физическое развитие организма, волевых качеств личности, воспитание характера;
- формирование умения общаться, а в условиях похода – жить в коллективе, сочетать свои интересы и желания с интересами и желаниями других, развитие чувства коллективизма;
- воспитание самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные/компромиссные, рациональные решения проблем;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить;
- развитие целеустремленности и инициативности, потребности в самовоспитании и самосовершенствовании.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на таких формах организации учебного процесса туристско-краеведческой направленности как, учебное занятие, походы, экскурсии, экспедиции, работа группы в КТД, работа с родителями и т.д.

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой деятельностью обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача: использовать воспитательный потенциал занятий по программе для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества. Актуальные формы и методы воспитательной деятельности на учебном занятии: беседа, дискуссия, дискурсия, диспут, игра, взаимообучение (в парах, микрогруппах), проект.

Походы, экскурсии, экспедиции являются основными и традиционными формами туристско-краеведческой деятельности. В походах и экспедициях наиболее полно проявляются не только усвоенные на занятиях знания, умения и навыки, но и воспитывается, закаляется характер человека, проявляются качества личности, корректируются и закрепляются межличностные отношения.

Задача: использовать воспитательные возможности похода (экскурсии, экспедиции, учебно-тренировочного похода) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.

Актуальные формы воспитательной деятельности: поход, слет, учебно-тренировочный сбор, соревнование, беседа у костра (огонек), вечер песни, коллективное творческое дело, экскурсия и др.

Коллективное Творческое Дело определяется как социальная деятельность всего коллектива детского объединения.

Для решения воспитательных задач воспитательная деятельность не должна ограничиваться только занятиями. Должна быть и внеучебная жизнь детского объединения, которая будет способствовать формированию коллектива, что важно для туристско-краеведческой деятельности.

Задача: развивать социально направленную активность обучающихся, самоуправление средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности, формирования товарищеских отношений.

Актуальные формы воспитательной деятельности: сбор, диалоговые формы: беседа, дискуссия, диспут (как дискуссия на нравственные темы), игра, конкурс, турнир, соревнование (спортивное, интеллектуальное, творческое); акция, экскурсия, выставка (вернисаж, галерея) фотографий, интересных находок в походах и экспедициях и др., встреча (общение с интересными людьми), вечер, праздник, фестиваль, «живая газета», «живой журнал» и другие формы работы, целесообразные для решения задач воспитания.

«Работа с родителями»

Семья является одним из самых сильных факторов влияния на воспитание личности ребенка, поэтому педагогу дополнительного образования важно профессионально грамотно выстраивать работу с ней.

Задача: обеспечить активное сотрудничество с родителями обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач.

Актуальные формы воспитательной деятельности: родительское собрание, участие родителей (законных представителей) совместно с несовершеннолетними обучающимися в работе туристско-краеведческих объединений, индивидуальные беседы.

Все эти формы ориентированы на вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализации, обретения социально и личностно значимых знаний, и опыта личностного развития, укрепления товарищеских отношений в коллективе.

Методы оценки результативности реализации программы в части воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) и отзывы, интервью, материалы рефлексии.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе образовательных учреждений.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, развитии коллектива, которые взрослые (родители или педагоги) выявили в процессе воспитательной деятельности.

Возможные методы диагностики: опрос (беседа, анкетирование, интервьюирование), педагогическое наблюдение, огоньки личностного роста, коллективный анализ, а также использование диагностических методик.

Целью проведения мониторинга будет оценка состояния и результативности функционирования воспитательной системы кружка, успешности воспитательного процесса в ней и уровня развития детского коллектива.

Анализ результатов воспитания по программе может осуществляться по направлениям:

1. Оценка уровня воспитанности, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерий: динамика личностного развития обучающихся. Для определения динамики развития необходимо сравнение результатов, поэтому одни и те же методики используются два и более раз.

Возможные диагностические методики для оценки *уровня воспитанности*: диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой; уровень воспитанности учащихся по методике Н.П. Капустина; методика «Уровни воспитанности школьников» (Н.Е. Щурковой)

Возможные диагностические методики для оценки *социализации* обучающихся: методика изучения нравственной позиции личности «Цветик-семицветик» (Н.П. Царева), опросник Н. Е. Щурковой «Мои социальные роли», методика «Изучения уровня социализированности личности обучающегося (М.И. Рожков), «Диагностика развития общения со сверстниками» (Орлова И.А., Холмогорова В.М.), методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова), оценка учащихся своей позиции в коллективе методика «Мишень» (А. Н. Лутошкин).

Возможные диагностические методики для оценки *саморазвития* обучающихся: тест-опросник Т.Д. Дубовицкой «Выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности учащихся», опросник «Мотивация к участию в социально-значимой деятельности», изучение самооценки с помощью опросника Г. Н. Казанцевой, методика исследования самооценки Т. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А. М.

Прихожан, профессиональное самоопределение «Дифференциально-диагностический опросник» (Е. А. Климов), диагностика мотивационной сферы учащихся М. Р. Гинзбург «Изучение учебной мотивации».

2. Оценка уровня развития коллектива

Для оценки развития межличностных отношений можно использовать: социометрию (Дж. Морено); проективную методику исследования межличностных отношений Р. Жилия; методика Ивашкина В.С. «Исследование взаимоотношений в группе учащихся», методика Фридмана Л.М. «Исследование отношений учащегося с классом», определение индекса групповой сплоченности К. Сисора и другие методики.

3. Оценка жизнедеятельности коллектива

Для оценки эмоционального отношения к событиям, делам коллектива может быть использована методика А. Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись», для выявления мотивов участия подростков в делах коллектива может быть использован модифицированный вариант методики О. В. Лишина, для определения стадии развития коллектива может быть использована методика М. Г. Казакиной и другие методики.

4. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива и степень их включенности в воспитательный процесс возможная модификация методики «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью классного коллектива» (А.А. Андреев).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|--|------------|---|--|
| 1. | Всемирный день туризма | сентябрь | праздник | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 2. | Всероссийская акция «#ВместеЯрче» | сентябрь | акция | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 3. | Всероссийская неделя безопасности дорожного движения | сентябрь | презентация, викторина, игры | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 4. | День памяти жертв политических репрессий | октябрь | беседы, видеоролики | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 5. | День народного единства | ноябрь | оформление стенда проведение занятий | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 6. | Акция ко Дню матери | ноябрь | праздник | Выставка поделок |
| 7. | День Конституции Российской Федерации, Всероссийская акция «Мы – граждане России!» | декабрь | беседы, викторины, видеоролики | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 8. | «Новый год к нам мчится» | декабрь | Праздник, квиз «Новый год» | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 9. | Акция «Украшь ёлку» | декабрь | выставка | Выставка поделок |
| 10. | День рождения Кемеровской области-Кузбасс | январь | выставка | Выставка рисунков и фотографий природы |
| 11. | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества | февраль | Уроки мужества. Оформление стенда | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 12. | «Есть такая профессия – Родину защищать» | февраль | конкурс рисунков | Выставка рисунков |
| 13. | Весенняя неделя добра | март | акция | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 14. | Всемирный день здоровья | апрель | соревнования, веселые старты | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 15. | «Невероятные краски космоса!» | апрель | выставка | Выставка рисунков |
| 16. | Всемирный день Земли | апрель | презентации, викторина, видео | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 17. | Всероссийская акция "Георгиевская ленточка" | апрель-май | акция, раздача ленточек | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 18. | Праздник весны и труда | май | конкурс рисунков на асфальте «Цветущий май» | Фото- и видеоматериалы Информация на сайте |
| 19. | День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май | Оформление, конкурс рисунков, митинг | Фото- и видеоматериалы Выставка рисунков Информация на сайте |

Словарь терминов и определений

1. **Автономность** - независимое самостоятельное прохождение маршрута при полной самодостаточности, самообеспеченности и самодовольстве.
2. **Балласт** - лишняя никому ненужная тяжесть; пассажир на сплавном 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, соединенных 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, более обширное).
18. **Первопроход** - сплав по нехоженой, либо по новой для конкретной группы реки при отсутствии лоции (в режиме первопрохождения).
19. **Пережат** - 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 берег на 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.

Список литературы для педагогов

1. **Алексеев, А. А.** Питание в туристском походе/ А.А. Алексеев. - М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. - 79 с.
2. **Аносов, А. В.** Управление судами / А.В. Аносов. - М.: Морской транспорт, 2004. - 276 с.
3. **Багдасарян, В. Э.** История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
4. **Бгатов, А.П.** Безопасность в туризме: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.П. Бгатов. – М.: Форум, 2017. – 174 с.
5. **Веткин, В.А.** Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности/ В.А. Веткин. - М.: Советский спорт, 2014. – 208 с.
6. **Григорьев, В.Н.** Водный туризм/ В.Н. Григорьев. - Москва.: Профиздат, 1990. - 304 с., ил.
7. **Дурович, А. П.** Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск: РИПО, 2020. – 295 с.
8. **Игнатъева, И. Ф.** Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатъева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.
9. **Ионов, Ю.И.** Туристские маршруты по Кузбассу/ Ю.И. Ионов. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 2001. – 67 с.
10. **Константинов, Ю. С.** Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп./ Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 208 с.
11. **Константинов, Ю. С.** Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях/ Ю.С. Константинов.- М.: Логос, 2011.-191с
12. **Константинов, Ю.С.** Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Константинов. -М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006.-600 с.
13. **Константинов, Ю.С.** Топография и ориентирование в туристском путешествии/ Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 72 с.
14. **Линчевский, Э.** Психологический климат туристской группы.3-е издание, исправленное и дополненное/ Э. Линчевский. – СПб: 2012. -204 с.
15. **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.
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.

Интернет-ресурсы

18. Безопасность в туризме [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с. – Режим доступа: <http://www.nauka-2020.ru/200202.pdf>. – ISSN 2413-6379. (дата обращения 28.03.2023).
19. Водный туризм [Электронный ресурс]. URL: <https://www.turistke.ru/content/732-vodnyy-turizm> (дата обращения 15.02.2023).
20. Водный туризм в России [Электронный ресурс]. URL: <https://sam-turizm.ru/water-tourism.html> (дата обращения 27.02.2023).
21. Водный туризм. Виды и снаряжение. Подготовка и особенности [Электронный ресурс]. URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/vodnyi-turizm/> (дата обращения 21.02.2023).
22. Оздоровительный водный туризм [Электронный ресурс]. URL: <https://bezriskoff.ru/ozdorovitelnyj-vodnyj-turizm/> (дата обращения 15.02.2023).
23. Опасности водного туризма [Электронный ресурс]. URL: <https://zen.yandex.ru/media/holiday/opasnosti-vodnogo-turizma-5c1201bcfdcdc500ac4a2d29> (дата обращения 10.03.2023).
24. Особенности водного туризма [Электронный ресурс]. URL: https://works.doklad.ru/view/3xL_i0U420A.html (дата обращения 10.03.2023).
25. Особенности водных походов и сплавов по рекам [Электронный ресурс]. URL: https://avtonomsurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke (дата обращения: 27.02.2023).

Список литературы для учащихся и родителей

1. **33 маршрута выходного дня.** Сплавы по рекам: путеводитель/ рекомендует Н. Рундквист [и др.]. – Екатеринбург: Сократ, 2015. - 96 с.: ил.
2. **Андрушкевич, Ю.П.** 100 лучших путешествий по России / Ю.П. Андрушкевич. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 319 с.
3. **Белов, Н.В.** Лекарственные растения / Н.В. Белов. - М.: Харвест, 2020. - 814 с.
4. **Бурмистрова, Л.** Великие путешественники/ Л. Бурмистрова, В. Мороз, А. Рубанова. – М.: Эксмо, 2003. – 128 с.: ил. – («Всемирная детская энциклопедия»).
5. **Географические открытия** / авт. текста С. Дерэм, пер. с фр. И. Петровской. – М.: Махаон, 2008. – 128 с.: ил. – (Детская энциклопедия «Махаон»).
6. **Дружинин, Б. Л.** Как научить ребенка плавать / Б.Л. Дружинин. - М.: Перспектива, 2020. - 875 с.
7. **Как писать отчёт.** Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А. А. Алексеев. М., 2005.- 26 с.
8. **Комлев, А.М.** Закономерности формирования и методы расчетов речного стока/ А.М. Комлев. - Пермь: Пермский ун-т, 2002.-163с.
9. **Мартынова, Л.В.** Игры и развлечения на воде / Л.В. Мартынова. - М.: Педагогическое общество России, 2016. - 474 с.
10. **Орлова, А. А.** Речка, речка, где твой дом/ Анастасия Орлова; ил. И. Олейникова. – СПб: Детгиз, 2014. - [52] с.: цв. ил.

Приложение 1

Входная диагностика

(правильные ответы выделены курсивом)

1. Что такое туризм?

- А) отдых и развлечение на берегу моря;
- Б) путешествие по стране с рюкзаком;
- В) путешествие, совершаемое человеком в свободное время
- Г) знакомство с природными явлениями по телевизору

2. На чем можно путешествовать?

- А) на своих двоих, то есть пешком;
- Б) на автомобиле, автобусе, поезде;
- В) на самолете;
- Г) на катере, лодке, катамаране;
- Д) верхом на лошади;
- Е) все ответы верные

3. Что самое основное необходимо взять с собой в путешествие(поход)?

- А) средства личной гигиены;
- Б) электроприборы (чайник, утюг, фен и т.д.);
- В) продукты питания;
- Г) музыкальные инструменты;
- Д) сумка, рюкзачок, вещевой мешок;
- Е) аптечка (лекарства, перевязочные материалы и т.д.);
- Ж) личные вещи (одежда, обувь);
- З) ценные вещи и украшения

4. Как называется туристическое путешествие по воде?

- А) круиз;
- Б) тур;
- В) плавание;
- Г) треккинг;
- Д) променад

5. На чём можно путешествовать по воде?

- А) на фургоне;
- Б) на теплоходе;
- В) на яхте;
- Г) на маршрутке;
- Д) на катамаране

6. Какие бывают реки?

- А) горные;
- Б) проточные;
- В) равнинные;
- Г) холмистые

7. Что у вас обязательно должно быть при путешествии на лодке?

- А) запасные носки; В) термобелье;
Б) спасательный жилет; Г) велосипедки

8. Чего на ваш взгляд следует остерегаться при путешествии на лодке?

- А) воды; В) животных;
Б) мели; Г) теплового удара

9. Что делать если ваша лодка перевернулась и вы не можете достать ногами до дна?

- А) залезть на лодку; В) тащить лодку к мелководью;
Б) попытаться перевернуть ее; Г) ждать помощи

10. Какими навыками обязательно должен обладать турист-водник?

- А) хорошо плавать; В) причаливать и отходить от берега;
Б) хорошо готовить; Г) уметь грести и управлять судном

Анкета для учащихся

1. **Ф.И.О.** _____
2. **Дата рождения:** _____
3. **Школа, класс** _____
4. **Занимались ли в других кружковых объединениях СЮТ? _____**
если «Да».....то в каких _____
5. **Почему Вы выбрали это кружковое объединение? (возможно несколько ответов)**
 - интересные занятия
 - эти занятия будут связаны с моей будущей профессией
 - личность педагога
 - популярность объединения
 - здесь занимаются мои друзья
 - посоветовали родители
 - пришел (ла) случайно
 - затрудняюсь ответить
 - другое (что именно)
6. **Что дадут Вам занятия в данном кружковом объединении? (выберите не более 5 вариантов ответа)**
 - узнаю новое и интересное
 - научусь конкретной деятельности
 - с пользой буду проводить свободное время
 - буду развивать свои способности
 - занятия помогают мне преодолеть трудности в учебе
 - научусь самостоятельно приобретать новые знания
 - получу новые знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии
 - возможность добиться высоких результатов в выбранном направлении
7. **Легко ли Вам общаться с педагогом, обращаться к нему с вопросами, просьбами? (выберите только один вариант ответа)**
 - да, легко
 - нет
 - когда как
8. **Как складываются Ваши отношения с другими ребятами, посещающими это занятие? (Выберите только один вариант ответа)**
 - вы чувствуете себя частью группы
 - вы – сам по себе
9. **Занятия проходят: (выберите только один вариант ответа)**
 - интересно
 - скучно
 - когда как

Тесты для учащихся
(правильные ответы выделены курсивом)

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

А) *Новосибирская область*

Б) Томская область

В) Алтайский край

на севере

А) Тюменская область

Б) *Томская область*

В) Новосибирская область

на востоке

А) Республика Алтай

Б) Иркутская область

В) *Республика Хакасия*

на юге

А) Красноярский край

Б) *Республика Алтай*

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*
- Д) р. Золотой Китат
- Е) р. Чулым

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) *кайкинг*

9. Укажите существующие типы плавсредств, используемых в водном туризме

- А) байдарка
- Б) льдина
- В) катамаран
- Г) яхта
- Д) плот
- Е) бревно

10. Какие суда больше подходят для многодневных сплавов по горным рекам?

- А) катамаран
- Б) байдарка
- В) парус

11. Какие виды туристских судов наиболее пригодны для сплава по равнинным рекам?

- А) катамаран
- Б) каяк
- В) каноэ
- Г) байдарка
- Д) рафт
- Е) плот

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

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

13. Что включает специальное снаряжение для водного туризма?

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

14. 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.

15. При водном походе в режим питания входят:

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

16. Какими должны быть продукты питания для водного похода?

- А) некалорийными;
- Б) неудобными для транспортировки;
- В) недорогими в цене;
- Г) с маленьким сроком хранения.

17. Правильная подготовка и упаковка продуктов перед походом позволяет...

- А) предохранить их от порчи;
- Б) предостеречь туристов от отравления;
- В) все перечисленное.

18. Каково самое главное требование к месту бивака?

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

19. 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*

20. Как необходимо разводить костер?

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

21. Верно ли, что самые лучшие дрова в походных условиях – березовые?

- А) верно
- Б) неверно

22. 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*

23. Собирать и разбирать катамаран лучше

- А) на траве
- Б) на песке
- В) *на специальном куске полиэтилена*

24. Что значит ориентироваться на местности?

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

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

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

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

- А) солнце
- Б) компас
- В) карта

27. 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*

28. 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*

29. 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

30. Где лучше отрабатывать приемы гребли начинающему воднику?

- А) *в бассейне*
- Б) на суше
- В) на спокойной реке

31. Сколько лопастей у катамаранного весла?

- А) *одна*
- Б) две
- В) три

32. Для чего предназначены «упоры» на катамаране?

- А) *удерживают гребца на месте*
- Б) обеспечивают безопасность гребца
- В) улучшают скорость прохождения

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

- А) порядок следования плавсредств по реке
- Б) обнос препятствий и его организация
- В) организация движения группы на пешеходной части маршрута
- Г) *все вышеперечисленные*

34. Как сигнализировать об аварии на воде?

- А) *кричать*
- Б) махать веслами
- В) прыгать по очереди в воду

35. Как не следует подходить к тонущему для эвакуации?

- А) кормой
- Б) носом
- В) *бортом*

36. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- А) *нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств*
- Б) длительное пребывание на солнце
- В) ненастная погода и сильный ветер

37. Какие средства личной гигиены необходимо взять с собой в поход?

- А) *мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага, расческа*
- Б) крем для лица, дезодорант, гигиеническая помада, кондиционер для волос
- В) лак для ногтей, косметический лосьон, гель для душа, салфетки

38. 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

39. При травмах затылка накладывается повязка:

А) косыночная

Б) спиральная

В) крестообразная

40. 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

Приложение 3

**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

Таблицы нормативов для детей школьного возраста
3-ая ступень (10-11 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 | 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 |

4-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 |

5-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 |

6-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 |

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 перекааты состоят из верхней и нижней кос или отмелей, между которыми находится гребень перекаата, где глубина наименьшая, а скорость течения наибольшая. В перекаатах могут быть один или несколько проходов. Перекааты 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, продуктов горных 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 и 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 стрелень 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) Уловы, суводы. На реках с быстрым течением могут образоваться противотоки в плоскостях, параллельных дну реки - уловы. Возникновение их связано с отрывом течения от берега по тем или иным причинам (выступ берега, впадение притока и т. п.). Уловы создаются у

прижимов, вблизи перекаатов, при резких расширениях русла, на отмелях и при резких ускорениях отдельных частей потока (струй), например при слиянии двух протоков. Из улова бывает иногда трудно выбраться, так как нужно успеть уйти из струи, образующей улов, пересекая ее за короткое время. На границе противоположных течений или течений с разными скоростями (то есть при выходе из суводи или при заходе в нее) возникает резкая разница в скоростях и направлениях потоков воды, действующих на судно, при этом толщина границы между слоями воды от 30 см до метра. Такая граница особо опасна для однокорпусных судов.

9) Расческа – это поваленное или нависающее над водой дерево. Последствием попадания под расческу может быть легкий испуг, а может быть и потеря судна. Особенно опасны такие деревья для судов со сравнительно высоко расположенными гребцами - плотов и катамаранов.

10) 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. В заколах 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 до середины, 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.

Запань можно пройти под высоким берегом, где трос поднят высоко над водой, а бревна не доходят до берега. Можно также, находясь на запани, развести временно или притопить звенья запани. У накопительных запаней обычно всегда много леса, поэтому их необходимо обносить.

7) Бобровые плотины. Отдельные препятствия, требующие исключительно обноса. Могут встречаться не только на спокойных участках, как это принято считать, но и на участках быстрого течения, где бобрам нужны мосты для перехода с берега на берег, чтобы их не сносило течением.

Ориентиры препятствий

Ориентиры препятствий заранее изучаются по логиям, техническим описаниям. Про чёткое 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).

Особенности динамики водного потока на участках, свободных от препятствий

На участках, свободных от препятствий водный поток, не встречающий преград, течёт ровно, ламинарно (параллельно основной продольной оси дна), кроме определённых случаев:

На поворотах стрежень переходит от берега к берегу, подмывая один берег и намывая другой. (Один берег коса, другой – обрыв). Возможно образование омутов (воронок) на границе улова и струи, (это когда две параллельные струи текут в разные стороны на небольшом расстоянии друг от друга, вода, заключенная между ними, вовлекается в водоворот и уходит вертикально вниз), противотоки (суводи обратного хода), неожиданные мели или разбои, приводящие к изменению направления потока. Впадение притоков и соединение струй после огибания мелей или островов, опор моста создают разницу в скоростях течения. Это может быть не выражено в виде валов, но создаст границу между потоками разной скорости. Даже на реке без видимых препятствий могут образовываться поганки. Они образуются при быстром течении, когда поток воды отражается от выпуклости дна или камней, но не может выйти наружу. Когда масса затормозившейся воды около подводного препятствия оказывается критичной, она прорывается на поверхность поганкой.

Особенности динамики водного потока в перекатах и шиверах.

Шивера — относительно мелководный (глубина до 1,5 — 2 м) участок реки с беспорядочно расположенными в русле подводными и выступающими из воды камнями, и быстрым течением. В отличие от порогов шиверы не имеют мощных сливов. При обтекании камней в шивере происходит следующее: если камень подходит близко к поверхности воды, то энергия набегающего потока оказывается достаточной, чтобы вода переливалась поверх камня. Тогда этот камень называется обливным камнем. Ниже камня, в зависимости от его размеров и скорости потока, вода может либо срываться с его поверхности тонкой пленкой ("петушиным хвостом"), под которой образуется большая воздушная полость, либо падать отвесно вниз, образуя глубокую и жесткую бочку.

Обливной камень. Когда скорость потока оказывается недостаточной для того, чтобы поднять уровень воды выше камня, перед камнем образуется отбойный вал.

Вал может быть стоячим и пульсирующим.

Стоячий вал – вал, в любой точке которого горизонтальная скорость воды направлена по ходу основного потока (прямой, косой, пирамидальный).

Пульсирующий вал – периодически возникающий вал. На реках с большим расходом или во время паводка возможно

периодическое изменение формы валов. На протяжении нескольких секунд вал растёт, становится более крутым, затем его верхушка опрокидывается, и процесс повторяется

сначала. В шиверах образуются (часто на заходе) V-образная струя, усы после обтекания камней, внутри которых либо тень, либо бочка.

Особенности динамики водного потока в порогах

Порог – это препятствие на реке, характеризующееся, прежде всего, наличием выраженного слива. Сливов может быть один или несколько, в пороге могут быть и валы, заходная и выходная шивера, за сливом образуется или не образуется бочка.

Бочка-это особый случай вала с очень большой опрокидывающей силой с подсосом воды внутрь себя. Бочки образуются тогда, когда вода со слива падает в стоячую воду и закручивает значительную циркуляцию в вертикальной плоскости. При этом в обратное течение подсасывается большое количество воздуха, и гребень бочки оказывается сильно вспененным.

Особенности динамики водного потока в порогах

Порог – это препятствие на реке, характеризующееся, прежде всего, наличием выраженного слива. Сливов может быть один или несколько, в пороге могут быть и валы, заходная и выходная шивера, за сливом образуется или не образуется бочка.

Бочка-это особый случай вала с очень большой опрокидывающей силой с подсосом воды внутрь себя. Бочки образуются тогда, когда вода со слива падает в стоячую воду и закручивает значительную циркуляцию в вертикальной плоскости. При этом в обратное течение подсасывается большое количество воздуха, и гребень бочки оказывается сильно вспененным.

Поверхностные бочки могут быть очень мощными, но под турбулентной, пенящейся поверхностью скрывается мощный невозмущенный поток, называемый донной струей. Если вы перевернетесь в такой бочке, он быстро вынесет вас прочь. Такие бочки обычно бывают очень шумными и эффектными, но относительно безопасными.

Глубокие бочки образуются там, где вода падает под большим углом в глубокий бассейн ниже слива. Это часто происходит на искусственных сооружениях, таких как плотины и дамбы, и на локальных водопадных сливах при малой скорости течения до и после слива.

Прямая бочка – бочка, направление которой строго перпендикулярно потоку, и каждая струя в ней циркулирует в одной вертикальной плоскости.

Косая бочка расположена под острым углом к основному потоку, и в ней, помимо циркуляции, существует более или менее значительный боковой снос. Вода в этом случае движется по спирали вдоль оси бочки. Такая бочка возникает, например, после слива, расположенного под острым углом к оси потока. Характерными признаками косой бочки являются также: направление входной и выходной струи под углом друг к другу; неравномерная глубина на кромке слива.

Пенный котел - предельный случай бочки, образуется если скорость течения невелика, а слив имеет подковообразную форму и обращен навстречу течению.

Прижимы. Особенности динамики водного потока. Прохождение.

На реках с быстрым течением часто образуются прижимы, то есть навалы воды на отвесный, чаще всего скальный, внешний берег поворота реки под действием центробежных сил. 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 создается явление, когда разные массы воды движутся с разными скоростями. При этом если расход воды высок, может образоваться отбойный вал. Прижимы с отбойным валом легко распознаются и проходятся проще, чем прижимы без отбойного вала, силу которых с ходу можно недооценить. Судно имеет ширину, поэтому каяк и катамаран будут проходить прижим по-разному. Катамаран, во-первых, обладает большой длиной, во-вторых, в прижиме внешняя и внутренняя гондолы приобретают разную скорость, судно начинает вращаться. При этом чем длиннее судно, тем больше рычаг приложения и тяжелее справиться с вращением. Действия любого экипажа на любом судне должны приводить к тому, чтобы судно как можно раньше развернулось кормой к прижиму, не теряя при этом положительной скорости и как можно меньше сокращая расстояние до прижима. В такой ситуации эффективно, чтобы гребцы баллона, ближнего к внутреннему радиусу поворота, выполняли подтяг (а не табан, ведь их баллон и так отстают по скорости), а внешние (ближние к прижиму), должны отбрасывать нос и табанить корму. Скорость гондол выравнивается, весло кормового, находящегося с внутренней стороны поворота, становится

осью, вокруг которой катамаран разворачивает нос прочь от прижима, затем все гребцы резко дают вперед, чтобы уйти к внутреннему берегу и продолжить спокойный сплав.

Тактика прохождения шивер

Шиверы относятся к протяженным препятствиям, и это определяет тактику их прохождения. Это означает, что его нельзя просто выйти и посмотреть от начала и до конца, заранее выбрать и запомнить линию движения. Поэтому простые, несложные шиверы до 3 к.с. опытные экипажи идут с ходу, страхуя друг друга. При этом расстояние между судами должно быть от 30 до 50 метров, чтобы суда могли взаимно страховать друг друга и чтобы у идущего сзади судна была возможность для маневра. Больше 50 м – это значит, что можно не увидеть, что что-то произошло с товарищами. В таких ситуациях, как правило, впереди идет более опытный экипаж, если в составе есть К-4 и К-2, то вначале идет К-4. Если шиверы более сложные, могут быть неожиданные завалы или локальные усложнения фона прижимами, отдельными сливами, то применяется метод беглой береговой разведки и системы промежуточных чалок с сигнальщиками. Соответственно, экипажи-разведчики последовательно меняются, продвигаясь вперед от чалки к чалке.

Тактика сплава на протяженных участках, свободных от препятствий

Группа такие участки всегда идет сходу походной колонной. Первым должен быть экипаж руководителя, последним – опытный замыкающий экипаж. Основное правило – группа должна не растягиваться, суда – находится в зоне прямой видимости, а последние два судна – и в зоне прямой слышимости, если нет раций. Участки, свободные от препятствий, не означают полного расслабления группы, стихийных купаний, раздеваний жилетов и касок, бросания непривязанных вещей на палубу и кокпит лодок и других хулиганств. Ведь даже на участках, где, как кажется, нет никаких препятствий, есть турбулентность, переход от берега к берегу струи, вьюны, поганки, суводи обратного хода, сбойки струй. Экипажи должны оставаться внимательными, следить за струей. В зависимости от скорости течения и от возможных встречных ветров следует закладывать разный километраж на такие участки.

Тактика прохождения локальных порогов и связки порогов

Многие пороги требуют осмотра и установки страховки как с берега, так и с воды. Некоторые несложные прямые сливы с понятной структурой, заход в которые и выход читается с воды, могут быть пройдены опытными экипажами сходу с вещами. Для прохождения сходу нужно хорошо представлять себе лоцию и помнить рекомендации по прохождению данного конкретного порога. Прошедший экипаж за порогом становится на страховку других экипажей. Более сложные пороги с неоднозначной линией движения требуют осмотра, установки страховки с берега и с воды, часто- заноса вещей. Прохождение локальных порогов производится по одному судну. Тот, кто прошел, меняет страховщиков, сигнальщиков, фотографов. Сложнее с каскадами порогов. Во-первых, занос вещей в таких препятствиях не всегда целесообразен (из-за большой протяженности), но иногда необходим. Тогда прохождение может растянуться на несколько дней с возможной установкой базового лагеря. Каскад делится на логические участки с возможными местами чалок и страховок. Проходится от ступени к ступени. В каскаде порогов нужно особое внимание уделять страховке и не жалеть времени, потому что самосплав по нескольким ступеням порога может закончиться трагически. Обязательно, чтобы была хорошая связь, а сигнальная система была однозначна.

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 идёт 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 не 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 заколоться 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 весло не 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 относя 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 выносятся 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.

Календарный тематический план

| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Место проведения |
|-------|-------------------------|---|--------------|-----------------|---|------------------|
| 1. | | Вводное занятие | 2 ч | учебное | Опрос, тестирование | учебный кабинет |
| 2. | | Туристские возможности родного края | 2 ч | учебное | Опрос, тестирование | учебный кабинет |
| 3. | | Особенности водного туризма | 2 ч | комбинированное | Опрос, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 4. | | Специфика водных походов | 2 ч | комбинированное | Опрос, практические задания | помещение СЮТ |
| 5. | | Снаряжение для водного похода | 2 ч | комбинированное | Опрос, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 6. | | Сборка и разборка катамарана | 2 ч | практическое | Опрос, практические задания | помещение СЮТ |
| 7. | | Спасательные средства и их хранение | 2 ч | практическое | Опрос, практические задания | помещение СЮТ |
| 8. | | Питание в водном походе | 2 ч | учебное | Опрос, практические задания | помещение СЮТ |
| 9. | | Режим питания в походе и калорийность | 2 ч | комбинированное | Опрос, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 10. | | Составление походного меню | 2 ч | практическое | практические задания | помещение СЮТ |
| 11. | | Привалы и ночлеги | 2 ч | комбинированное | Опрос, выполнение практических заданий | помещение СЮТ |
| 12. | | Требования к месту ночлега в полевых условиях | 2 ч | практическое | Собеседование, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 13. | | Топография и ориентирование на местности | 2 ч | комбинированное | Собеседование, тестирование, практические задания | учебный кабинет |
| 14. | | Ориентирование на местности | 2 ч | практическое | Собеседование, практические задания | на местности |
| 15. | | Работа с картой — ориентирование | 2 ч | практическое | Практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 16. | | Динамика речного потока | 2 ч | учебное | Опрос, практические задания | помещение СЮТ |
| 17. | | Речная лоция | 2 ч | комбинированное | Опрос, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|-------------|-----------------|--|-----------------|
| 18. | | Отработка элементов гребли | 2 ч | практическое | Собеседование, практические задания | помещение СЮТ |
| 19. | | Естественные препятствия водного похода | 2 ч | учебное | Опрос, выполнение практических заданий | помещение СЮТ |
| 20. | | Искусственные препятствия водного похода | 2 ч | комбинированное | Опрос, выполнение практических заданий, тестирование | помещение СЮТ |
| 21. | | Безопасность при прохождении препятствий | 2 ч | комбинированное | Опрос, выполнение практических заданий | помещение СЮТ |
| 22. | | Техника движения плавсредством | 2 ч | учебное | Опрос, выполнение практических заданий, тестирование | помещение СЮТ |
| 23. | | Управление плавсредством | 2 ч | комбинированное | Опрос, выполнение практических заданий | помещение СЮТ |
| 24. | | Техника прохождения различных препятствий | 2 ч | комбинированное | Опрос, выполнение практических заданий | помещение СЮТ |
| 25. | | Техническая подготовка туриста-водника | 2 ч | учебное | Опрос, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 26. | | Отработка элементов гребли | 2 ч | практическое | Собеседование, практические задания | помещение СЮТ |
| 27. | | Отработка элементов гребли | 2 ч | практическое | Практические задания | помещение СЮТ |
| 28. | | Тактика проведения водного похода | 2 ч | учебное | Опрос, практические задания, тестирование | помещение СЮТ |
| 29. | | Тренировка проведения спасательных работ | 2 ч | практическое | Собеседование, практические задания | помещение СЮТ |
| 30. | | Приемы страховки при преодолении препятствий | 2 ч | практическое | Практические задания | помещение СЮТ |
| 31. | | Обеспечение безопасности водного похода | 2 ч | учебное | Собеседование, тестирование | учебный кабинет |
| 32. | | Применение спасательных средств | 2 ч | комбинированное | Собеседование, тестирование | помещение СЮТ |
| 33. | | Приемы страховки, действий группы при аварии | 2 ч | комбинированное | Собеседование, тестирование | помещение СЮТ |
| 34. | | Гигиена туриста-водника | 2 ч | комбинированное | Собеседование, практические задания | учебный кабинет |
| 35. | | Первая помощь в походе | 2 ч | комбинированное | Тестирование, практические задания | помещение СЮТ |
| 36. | | Краеведческая, общественно полезная работа в походе | 2 ч | комбинированное | Собеседование, практические задания | помещение СЮТ |
| | | | 72 ч | | | |

