

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

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «25» марта 2021 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ООТЦ  
Соболев А.В.  
от «25» марта 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

**Разработчик:**

Шабалина Ольга Петровна;  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО ООТЦ

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.3.1. Учебно-тематический план .....	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	14
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....</b>	<b>16</b>
2.1. Календарный учебный график .....	16
2.2. Условия реализации программы .....	16
2.3. Формы аттестации / контроля .....	19
2.4. Оценочные материалы .....	20
2.5. Методические материалы .....	21
2.6. Список литературы .....	25
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>27</b>

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туристы-водники» разработана согласно требованиям следующих нормативно - правовых актов и государственных программных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); ред. От 31.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу 01.08.2020.
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642).
- «Федеральный закон от 02.12.2019 г. № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р).
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» («Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740).
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ.
- Локальные акты МБУ ДО «ООТЦ Яшкинского муниципального района»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

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

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

Туристская деятельность во всех ее формах способствует развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуальных, духовных и физических способностей, помогает изучению окружающей природы, способствует приобретению навыков самостоятельной жизнедеятельности.

Водный туризм - массовый и доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь - преодоление естественных препятствий, содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу, воспитывает в себе патриота своей Родины.

***Отличительными особенностями программы*** является добавление в программу туристско-краеведческой направленности раздела «Тактика и техника водного туризма», который позволяет подготовить туристов-водников к предстоящему водному походу.

#### ***Адресат программы***

Программа предполагает работу с учащимися от 12 до 17 лет. На программу зачисляются дети без вступительных экзаменов, на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Оздоровительно-образовательный туристский центр» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Время, отведенное для изучения программы 24 часа при 6 часовой нагрузке в неделю. Занятия проводятся, как с полным составом группы, так и по мере

необходимости с 2-3 или индивидуально. В составе стартового уровня в объединении должно быть не менее 15 человек.

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
0 лет 1 месяц	2 часа	3 раза	6 часа	24 часов

### ***Формы обучения***

Форма обучения по программе – очная, при введении ограничений, допускается дистанционная форма обучения. Предусмотрены теоретические и практические (преимущественно) занятия; инструктаж по технике безопасности.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Возраст учащихся: 12-17 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Допускается зачисление в группу учащихся разного возраста. В течении учебного периода допускается зачисление учащихся на программу при условии прохождения входного тестирования.

Количество учащихся в группе: 15-25 человек.

Программа не рассчитана на детей с ОВЗ, детей-инвалидов.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### ***Задачи программы:***

**Образовательные:**

- расширить и углубить знания учащихся по водному туризму;
- повышать образовательный уровень учащихся через туристско-краеведческую деятельность.

**Развивающие:**

- развить физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию учащихся.

**Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Опрос.
2.	Туристская подготовка	8	2	6	Опрос.
3.	Топография и ориентирование	2	1	1	Опрос.
4.	Краеведение	2	1	1	Опрос.
5.	Основы гигиены и первая помощь	2	1	1	Опрос.
6.	Тактика и техника водного туризма	8	2	6	Опрос.
ВСЕГО:		24			

#### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

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

**Теория:** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов

образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

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

**Форма контроля:** Опрос по пройденному материалу.

## **Раздел 2. Туристская подготовка (8 ч.)**

### **Тема 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение (2 ч.)**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение,



преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для водного похода.

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

**Форма контроля:** Опрос

## **Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 ч.)**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Выбор мест для ночевки и привалов на различных типах рек. Установка плавсредств с учетом колебания уровня воды.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

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

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

**Форма контроля:** Опрос

## **Тема 2.3. Подготовка к походу, путешествию (2ч.)**

**Теория:** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные

образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

**Форма контроля:** Опрос о районе планируемого похода.

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

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

#### **Тема 2.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий ( 2ч.)**

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

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

**Форма контроля:** Опрос.

### **Раздел 3. Топография и ориентирование (2 ч.)**

#### **Тема 3.1. Условные знаки ( 1 ч.)**

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

**Форма контроля:** Опрос

### **Тема 3.2 Компас, работа с компасом( 1 ч.)**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу.

**Форма контроля:** Опрос

### **Раздел 4. Краеведение (2 ч.)**

#### **Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки ( 1 ч.)**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

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

**Форма контроля:** Опрос

#### **Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи ( 1 ч.)**

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

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

**Форма контроля:** Опрос.

## **Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь (2 ч.)**

### **Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (1 ч.)**

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

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

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

**Форма контроля:** Опрос

### **Тема 5.2 Приемы транспортировки пострадавшего (1 ч.)**

**Теория:** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

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

**Форма контроля:** Опрос.

## **Раздел 6. Тактика и техника водного туризма (8 ч.)**

### **Тема 6.1. Техника водного туризма (2 ч.)**

**Теория:** Элементы и техника гребли. Весло. Байдарочный и катамаранный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном.

Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам. Управление гребными судами. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», валов, каменистых участков, прижимов.

**Практика:** Выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок.

**Форма контроля:** Опрос.

### **Тема 6.2. Тактика водного туризма (2 ч.)**

**Теория:** Понятие о тактике в водном походе. Пассивная и активная тактика. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация.

Построение маршрута путешествия. Разведка порогов и других сложных участков. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Походный порядок судов. Связь между экипажами судов. Тактика движения пешком, короткие и длинные волоки (обносы). Запасной вариант подходов и выходов с маршрута.

**Практика:** Составление графика движения, тактика прохождения препятствий.

**Форма контроля:** Опрос

### **Тема 6.3. Снаряжение для водного путешествия (2 ч.)**

**Теория:** Виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в байдарках. Спасательные средства. Подготовка группового и личного снаряжения. Передпоходный профилактический ремонт. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности.

**Практика:** Сборка и разборка байдарок, катамаранов.

**Форма контроля:** Опрос.

#### **Тема 6.4. Обеспечение безопасности в водном походе (2 ч.)**

**Теория:** Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных ситуаций. Основные причины возникновения опасности в водном путешествии. Анализ несчастных случаев в водных походах. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Передпоходная проверка снаряжения и судов, профилактический осмотр их в контрольном выходе на воду. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Оказание помощи терпящим аварию на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Страховка при прохождении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

**Практика:** Действия группы при аварии на воде.

**Форма контроля:** Опрос

#### **1.4. Планируемые результаты**

**По окончании обучения учащийся будет знать:**

- историю развития водного туризма;
- современное состояние развития водного туризма;
- особенности организации бивака и питания в условиях водного и пешего похода;
- общие требования к специальному туристскому снаряжению для водного и пешего туризма;
- общие требования по организации безопасности в водных и пеших туристских походах; правила пользования спасательным жилетом;
- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного и пешего туризма, способы их преодоления;
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных и пеших походов;

- туристские возможности родного края (региона) для водного туризма;
- основные положения Правил соревнований по спортивному туризму;
- первичные признаки заболеваний, характерных для водных и пеших походов, профилактику заболеваний.

**Будет уметь:**

- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его;
- преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного и пешего туризма;
- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт;
- управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз;
- ориентироваться на реке с помощью туристской лоции;
- проводить разведку водных преград, обносов.

***В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:***

- положительное отношение к систематическим занятиям туризмом;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение находить общий язык и общие интересы со своими сверстниками.

***В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:***

- формирование понимания цели выполняемых действий;
- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в группе;

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- целеустремленность, настойчивость, инициативу и ответственность;
- чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 4

Количество учебных дней – 12

Продолжительность каникул – нет

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – с 01 июня по 01 июля.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение:**

- Класс для занятий;
- Тренажерный зал;
- Скалодром;
- Катамаран (четырёх местный)- 2 шт.;
- Катамаран (двух местный)- 9 шт.;
- Байдарка (трех местная)- 4 шт.;



- Спасательный жилет- 15 шт.;
- Весло-20 шт.;
- Палатка (трех местная)- 5 шт.;
- Рюкзак- 15шт. ;
- Шатер- 2 шт.;
- Коврик- 15 шт.;
- Спальник- 15 шт.;
- Газовая горелка- 2 шт.;
- Котелок (9л)- 3 шт.;
- Компас- 15 шт.;
- Ноутбук с выходом в интернет-1 шт.;
- Проектор- 1 шт.;
- Экран- 1 шт.;
- Цифровой фотоаппарат- 1 шт.;
- Новигатор- 1 шт.;
- Рация- 6 шт.;
- Веревка- 150м. ;
- Карабин- 60шт.;
- Жумар-10шт. ;
- Бсу (8)- 10шт. ;
- Трек- 6шт ;
- Страховочная система- 10шт.

- Каска туристическая- бшт.
- Ремнабор;
- Канцелярские товары;
- Спортивно- игровой инвентарь.

### **2.2.2. Информационное обеспечение:**

- Стенд «Туристские узлы»;
- Картографический материал;
- Видеофильмы о сплавах по рекам- «Томь», «Золотой Китат», «Кия»...;
- Фотоархивы водных походов;
- Презентация «техника безопасности пешеходного туризма»
- Презентация «виды пешеходного туризма»
- Презентация «соревнования пешеходного туризма»
- Видеоурок основы спортивного туризма для начинающих  
<https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&t=11s>
- Видеоурок основы пешеходного туризма для начинающих элементы личного снаряжения <https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw>
- Видео урок работа с компасом. Ориентирование по азимуту  
<https://www.youtube.com/watch?v=1G-X-RmhhA4&t=20s>
- Видеофильм как правильно пользоваться компасом без карты Карты топографические различных масштабов  
[https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN\\_-Yyl0&t=14s](https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN_-Yyl0&t=14s)
- Мультфильм «азбука безопасности»  
[https://www.youtube.com/watch?v=jBT8MqWDW\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=jBT8MqWDW_k)

- Мультфильм 10 ошибок при оказании первой помощи  
[https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs&feature=emb_title)
- Иллюстрации, туристские системы, палатки
- Положения, условия соревнований

### **2.2.3. Кадровое обеспечения:**

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификационную книжку «Инструктор детско-юношеского туризма».

## **2.3. Формы аттестации / контроля**

### **2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

1. Опрос по теме «Вводное занятие. Техника безопасности»;
2. Опрос по теме «Туристская подготовка»;
3. Опрос по теме «Топография и ориентирование»;
4. Опрос по теме «Краеведение»;
5. Опрос по теме «Основы гигиены и первая помощь»;
6. Опрос по теме «Тактика и техника водного туризма».

### **2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

1. Аналитический материал по проведенному опросу «Техника безопасности»;

2. Аналитический материал по проведенному тестированию «Туристская подготовка»;
3. Аналитический материал по проведенному тестированию «Топография и ориентирование», результаты соревнований по спортивному ориентированию «Лабиринт», спортивное ориентирование в заданном направлении, городское спортивное ориентирование;
4. Аналитический материал по проведенному тестированию «Краеведение»;
5. Аналитический материал по проведенному тестированию «Техника и тактика водного туризма»;

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

- Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по спортивному туризму;
- Воспитание у молодежи потребности в здоровом образе жизни;

Туристические соревнования УТП и УТС являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристических групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. В конце учебного года команда туристов проходит учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь) на территории детского оздоровительного лагеря «Колосок».

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, собирании судна, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

#### **2.4. Оценочные материалы**

1. Опросник по теме «Техника безопасности»- 30 вопросов, бланки для ответов;

2. Тесты по разделу «Туристская подготовка»- 120 вопросов, бланки для ответов;
3. Тесты по разделу «Топография и ориентирование»- 45 вопросов, бланки для ответов. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Картографический материал. Протоколы соревнований;
4. Тесты «Краеведение»- 36 вопросов, бланки для ответов;
5. Тесты по разделу «Техника и тактика водного туризма»- 50 вопросов, бланки для ответов;

## **2.5. Методические материалы**

### ***Методы обучения и воспитания:***

словесный, наглядно-практический; игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

### ***Формы организации образовательного процесса:***

индивидуально- групповая и групповая.

### ***Формы организации учебного занятия:***

беседа, практическое занятие, соревнования, эстафеты.

### ***Педагогические технологии:***

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

### ***Алгоритм учебного занятия:***

является хоть и ограниченным по времени процессом, представляет собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

*1 этап - организационный.*

Задача: подготовка детей к работе на тренировочных занятиях.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на тренировочную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения задания выявление ошибок и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.*
2. *Первичная проверка*
3. *Закрепление знаний и способов действий.*

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.*

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, прохождение туристических этапов различной сложности.

#### VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

#### VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

#### VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий. Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

#### **Дидактические материалы:**

- Стенд «Туристские узлы»;
- Картографический материал;
- Видеофильмы о сплавах по рекам- «Томь», «Золотой Китат», «Кия»...;
- Фотоархивы водных походов;
- Презентация «техника безопасности пешеходного туризма»

- Презентация «виды пешеходного туризма»
- Презентация «соревнования пешеходного туризма»
- Видеоурок основы спортивного туризма для начинающих  
<https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&t=11s>
- Видеоурок основы пешеходного туризма для начинающих элементы личного снаряжения <https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw>
- Видео урок работа с компасом. Ориентирование по азимуту  
<https://www.youtube.com/watch?v=1G-X-RmhhA4&t=20s>
- Видеофильм как правильно пользоваться компасом без карты Карты топографические различных масштабов  
[https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN\\_-Yyl0&t=14s](https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN_-Yyl0&t=14s)
- Мультфильм «азбука безопасности»  
[https://www.youtube.com/watch?v=jBT8MqWDW\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=jBT8MqWDW_k)
- Мультфильм 10 ошибок при оказании первой помощи  
[https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs&feature=emb_title)
- Иллюстрации, туристские системы, палатки
- Положения, условия соревнований
- Игра «Топографические кубики»
- Игра «Монополия в Кузбассе»



## Список используемой литературы

### Литература для педагога

1. Аппенянский А. И. «Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме». М.: «Советский спорт», 2006. 196 с.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. М.: Юрайт, 2016. – 160 с.
3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 308 с.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
5. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. 352 с.
6. Кузнецов В.С. Физическая подготовка юношей по основам военной службы в программах ОБЖ, БЖ. М.: МИОО, 2008. 182 с.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2000. 156 с.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: учебно-методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2000. 151 с.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Академия, 2004. 304 с.
10. Павлов Е.А. Проблемы законодательного регулирования подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров для сферы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма// Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. № 1. С.12-18.
11. Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 276 с.

12. Спортивный туризм в системе образования / под редакцией С.М. Губаненкова. СПб.: Петрополис, 2008. 196 с.

13. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник. М.: Советский спорт, 2014. 424 с.

#### **Интернет источники:**

1. <https://turizm.lugasport.info/wp-content/uploads/2017/04/2017-Водный-туризм.pdf>

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). М.: САМ Полиграфист, 2015. 234 с.

2. Бабич В., Федцов В. Начальная подготовка горнолыжника: учебно-практическое пособие. М.: «Советский спорт», 2003. 92 с.

3. Бабкин А. Специальные виды туризма: учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2008. 208 с.

4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учебное пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. 72 с.

5. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2008. 464 с.

## Приложения.

### Приложение 1.

#### Календарно- тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско- краеведческой направленности «Туристы- водники»

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>	
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Опрос</b>	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Опрос	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Опрос	
2.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Опрос	
2.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	Опрос	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>	-
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1		Опрос	
3.2	Компас, работа с компасом	1		1	Опрос	
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>	-
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1		Опрос	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных  объектов, музеи	1		1	Опрос	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>	-
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1		Опрос	

5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	Опрос	
<b>6.</b>	<b>Тактика и техника водного туризма</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Опрос</b>	<b>-</b>
6.1	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.2	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.3	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.4	Обеспечение безопасности в водном походе	2	1	1	Опрос	
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		