

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.



Утверждаю:
Директор МКОУ «ЕФМЛ»
/Валентьева В.А./
Приказ от «30» августа 2024 г. №42

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТУРИЗМ НА БАЙДАРКАХ»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Мальцев Роман Сергеевич,
учитель физической культуры;
Карпов Эдуард Николаевич,
учитель физической культуры;

Рабочая программа

Пояснительная записка

Программа по дополнительному образованию «Туризм на байдарках» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 03.07.2016 г. № 313-ФЗ;
3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июня 2014года №41» Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Концепция развития дополнительного образования в РФ Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-Р).
6. План мероприятий на 2015–2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 2015 г. №996-р).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844).
9. Устав МКОУ «ЕФМЛ».
10. Положение о рабочей программе объединения дополнительного образования МКОУ «ЕФМЛ».

Актуальность программы. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между физическими упражнениями и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются занятия водным туризмом, как формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность. Реализация программы «Туризм на байдарках» позволяет осуществлять комплексное развитие личности ребенка. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях сочетается с необходимостью анализа ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

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.

Туризм занимает важное место в организации воспитательной и оздоровительной работы в лицее. От 80 до 100 % учащихся 7-10 классов лицея принимают участие в многодневных походах на байдарках. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Дополнительная образовательная программа туристического объединения строится на следующих педагогических принципах:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

По своей направленности данная программа является **туристско-краеведческой**. Её содержание направлено на:

$\frac{3}{4}$ создание условий для оздоровления и физического совершенствования учащихся лицея;

$\frac{3}{4}$ вовлечение учащихся в деятельность, способствующую формированию ключевых компетенций;

$\frac{3}{4}$ приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;

$\frac{3}{4}$ профилактику асоциального поведения.

Цели программы:

— формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;

$\frac{3}{4}$ **способствовать формированию следующих компетенций:** социальной (туризм как средство развития социальной компетенции), познавательной, личностной, информационной, коммуникативной, самообразовательной, компетентному отношению к собственному здоровью; предметных: оздоровительно-адаптивной, организационной (режим дня), двигательной-кондиционной, двигательной-прикладной.

Основными задачами программы являются:

$\frac{3}{4}$ **развивающие:** расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области;

$\frac{3}{4}$ **обучающие:** приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы. Формирование знаний, умений и навыков по основам водного туризма (планирование и организация многодневного похода, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, преодоление водных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);

$\frac{3}{4}$ **воспитательные:** содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование жизненной

самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе; привитие интереса к занятиям водным туризмом как активной, познавательной и досуговой деятельности; развитие инициативы и индивидуальных способностей учащихся; способствование развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;

$\frac{3}{4}$ **физическое совершенствование школьников** — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Особенностями данной программы являются:

1. Широкий охват учащихся лица.
2. Временная протяжённость программы (рассчитана на пять лет).
3. Разработка постоянных маршрутов по реке Красивая Меча.
4. Оборудование постоянных мест стоянок на маршрутах.
5. Благоустройство родников и уход за ними по берегам реки Красивая Меча.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, гребля, преодоление водных препятствий, купание – всё это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных трудностей содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на учащихся 7-10 классов. Первый год обучения рассчитан на учащихся – выпускников 6-х классов, поступивших в 7-й класс лица. Программа составлена с учётом использования байдарок, как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых для организации и проведения похода на байдарках.

Формы и методы работы: Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях в каникулярное время, перед проведением похода, в 4-х дневных походах на байдарках, а так же после завершения похода в соответствие с календарно-тематическим планом и графиком походов. ***В период подготовки руководитель должен лично убедиться в умении плавать участников похода и что все участники похода имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном походе на байдарках.***

Сроки реализации, продолжительность занятий: Теоретические и практические занятия по водному туризму проводятся на осенних и весенних каникулах и летом, как основной элемент оздоровления учащихся лица в период летних каникул. Организация работы предусматривает 2-х часовые занятия на осенних и весенних каникулах и проведение пяти летних учебно-тренировочных туристических сборов. Программа обучения рассчитана на 360 часов в течение пяти лет и включает проведение пяти многодневных походов первой и второй категории сложности.

Учебно-тренировочный сбор предусматривает 4 дня теоретических и практических занятий перед походом по 6-8 учебных часов каждое занятие. Учебно-тренировочное 4-х дневное путешествие, в котором продолжают теоретические и в основном практические занятия с продолжительностью 8 учебных часов в день. После окончания похода в течение 2-х дней продолжается учебно-тренировочный сбор, включающий теоретические и практические занятия продолжительностью 6 учебных часов каждое занятие.

Обучение проходит в учебных группах, которые формируются на основе учебных классов лица, набор свободный (по желанию учащихся и их родителей). Всю учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляют руководители (педагоги,

инструкторы), привлекая отдельных специалистов.

Планируемые результаты освоения программы «Туризм на байдарках»:

Личностными результатами освоения, обучающимися программы являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и походной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях похода;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для похода на байдарках;
- правильно выполнять технические приемы гребли на байдарке;
- выбирать, собирать, устанавливать и собирать туристическую палатку;
- организовывать туристический поход с друзьями и родственниками (по завершению 5-ти летнего курса);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с партнёрами и руководителями на занятиях и в походе;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Получит возможность научиться:

- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом: Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся. В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль – оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль. Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и

комплексную оценку по итогам участия в походах.

По завершении учебного процесса учащимся может быть присвоено звание младшего инструктора по водному туризму при условии выполнения дополнительных требований, предусмотренных программой подготовки младших инструкторов туризма.

Содержание образовательной программы

Российский массовый туризм. Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др., их особенности, преимущества и недостатки.

Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.

Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма.

Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

Практические занятия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов).

Туристские возможности родного края для водных путешествий. 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.

Практические занятия. Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения.

Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.

Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к

сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

Питание в водном путешествии. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

Привалы и ночлеги. 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. Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

Топография и ориентирование на местности. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. 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 в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

Динамика речного потока. Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. 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.

Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим 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 пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

Практические занятия. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов

использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выводы из них.

Практические занятия. Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. 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. Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.

Практические занятия. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего. Обработка раны, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания.

Краеведческая, общественно полезная работа в походе. Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Очистка и уход за родниками на берегах реки Красивая Меча. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.

Практические занятия. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

Составление отчета о туристском путешествии. Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы, выводы и рекомендации.

Учебно-тренировочный сбор (первый год обучения) – 72 часов.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов
1	<p>1 день. Подготовка к походу в лицее. Российский массовый туризм. Чем интересны и полезны водные путешествия. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Туристическая водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Комплектование группы. <i>Практические занятия.</i> Проверка умения плавать.</p>	6
2	<p>2 день. Подготовка к походу в лицее. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Личная гигиена туриста-водника. Наложение повязок. Самоконтроль в походе. <i>Практические занятия.</i> Выход на воду. Проверка умения плавать. Изучение каркаса байдарки.</p>	8
3	<p>3 день. Подготовка к походу в лицее. Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, устройство байдарок. Техника гребли в байдарке. Техника безопасности в байдарке. Техника безопасности в походе. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Выход на воду: посадка в байдарку и выход из байдарки. Техника гребли в байдарке.</p>	8
4	<p>4 день. Подготовка к походу в лицее. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики. Питание в водном путешествии. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.</p>	6
5	<p>5 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности. Правила поведения в байдарке. Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. <i>Практические занятия.</i> Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Организация лагеря: заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Установка палаток, разведение костров.</p>	8
6	<p>6 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов. Работа группы на привале и организация отдыха. Заготовка топлива.</p>	8

	<p>Дежурство у костра. Снятие лагеря. Топография и ориентирование на местности. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. <i>Практические занятия.</i> Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.</p>	
7	<p>7 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов. Снятие лагеря. Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. <i>Практические занятия.</i> Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.</p>	8
8	<p>8 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов. Личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе. Краеведческая, общественно полезная работа в походе Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). <i>Практические занятия.</i> Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Снятие лагеря. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.</p>	8
9	<p>9 день. Подведение итогов похода. Приведение инвентаря в порядок – 6 часов. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. <i>Практические занятия.</i> Просушка и ремонт походного инвентаря.</p>	6
10	<p>10 день. Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о походе. Подборка и анализ собранных материалов для отчёта. Просушка и ремонт походного инвентаря.</p>	6

**Календарно-тематический план занятий
(первый год обучения)**

Дата	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия на местности
1 день	Российский массовый туризм. Чем интересны и полезны водные путешествия. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население.	2	2	
1 день	Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Комплектование группы.	2	2	
1 день	Проверка умения плавать.	2		2
2 день	Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок.	2	2	
2 день	Личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе. Наложение повязок.	2	1	1
2 день	Изучение каркаса байдарки.	2		2
2 день	Проверка умения плавать.	2		2
3 день	Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, устройство байдарок. Техника гребли в байдарке. Техника безопасности в байдарке. Техника безопасности в походе.	2	2	
3 день	Сборка и разборка байдарок.	2		2
3 день	Выход на воду: посадка в байдарку и выход из байдарки.	2		2
3 день	Техника гребли в байдарке.	2		2
4 день	Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрасы и трапики. Питание в водном путешествии. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии.	2	2	
4 день	Сборка и разборка байдарок.	2		2
4 день	Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрасов.	2		2

5 день	Правила поведения в байдарке. Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2	2	
5 день	Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2
5 день	Управление байдаркой при помощи весел. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.	2		2
5 день	Организация лагеря: заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Установка палаток, разведение костров.	2		2
6 день	Работа группы на привале и организация отдыха. Заготовка топлива. Дежурство у костра. Снятие лагеря. Топография и ориентирование на местности. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Управление байдаркой при помощи весел.	2	2	
6 день	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров.	2		2
6 день	Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2
6 день	Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2		2
7 день	Снятие лагеря.	2		2
7 день	Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.	2	2	
7 день	Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2

7 день	Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде. Разбивка лагеря.	2		2
8 день	Личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе. Краеведческая, общественно полезная работа в походе Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование).	2		2
8 день	Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Снятие лагеря.	2		2
8 день	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.	2		2
8 день	Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.	2		2
9 день	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.	2	2	
9 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
9 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
10 день	Подборка и анализ собранных материалов для отчёта.	2		2
10 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
10 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
	Итого	72	19	53

Учебно-тематический план (второй год обучения) – 72 часа.

№	Раздел	Количество часов
1	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Особенности водного туризма.	2
2	Занятие на весенних каникулах. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок.	2
Учебно-тренировочный сбор		
3	1 день. Подготовка к походу в лицее. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. <i>Практические занятия.</i> Проверка умения плавать.	6
4	2 день. Подготовка к походу в лицее. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий. Содержание и календарь предподходных тренировок. <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	6
5	3 день сбора. Подготовка к походу в лицее. Снаряжение для водного путешествия. Подготовка и походное оборудование байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Комплектование экипажей. Правила поведения в байдарке. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	6
6	4 день. Подготовка к походу в лицее. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	6
7	5 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности. <i>Практические занятия.</i> Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Работа группы на привале и организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Приготовление пищи в походных условиях.	8

8	<p>6 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.</p> <p>Работа группы на привале и организация отдыха. Заготовка топлива. Дежурство у костра. Питание в водном путешествии. Значение правильной организации походного быта и питания. Режим питания в походе и калорийность пищи.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками.</p>	8
9	<p>7 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов.</p> <p>Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Проведение разбора пройденного пути. Работа группы на привале и организация отдыха. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Работа группы на привале и организация отдыха.</p>	8
10	<p>8 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов. Личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе. Краеведческая, общественно полезная работа в походе Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование).</p> <p><i>Практические занятия.</i> Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Снятие лагеря. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.</p>	
11	<p>9 день. Подведение итогов похода. Приведение инвентаря в порядок – 6 часов. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных</p>	6

	<p>аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Просушка и ремонт походного инвентаря. Упаковка и определение на хранение туристического инвентаря.</p>	
12	<p>10 день. Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о походе.</p> <p>Подборка и анализ собранных материалов для отчёта. Просушка и ремонт походного инвентаря.</p>	6

**Календарно-тематический план занятий
(второй год обучения)**

Дата	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия на местности
	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Особенности водного туризма.	2	2	
	Занятие на весенних каникулах. Практические занятия. Сборка и разборка байдарок.	2		2
Учебно-тренировочный сбор				
1 день	Цели и задачи юношеского туризма: воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы.	2	2	
1 день	Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.	2	2	
1 день	Проверка умения плавать.	2		2
2 день	Туристские возможности родного края для водных путешествий. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники.	2	2	
2 день	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий. Содержание и календарь предподходных тренировок.	2	2	
2 день	Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	2		2
3 день	Снаряжение для водного путешествия. Подготовка и походное оборудование байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Комплектование экипажей. Правила поведения в байдарке.	2	2	
3 день	Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичной тары.	2		2
3 день	Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	2		2
4 день	Сборка и разборка байдарок.	2		2
4 день	Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2

4 день	Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого	2		2
5 день	Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения.	2		2
5 день	Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.	2		2
5 день	Работа группы на привале и организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых.	2		2
5 день	Разведение костров. Приготовление пищи в походных условиях.	2		2
6 день	Работа группы на привале и организация отдыха. Заготовка топлива. Дежурство у костра. Питание в водном путешествии. Значение правильной организации походного быта и питания. Режим питания в походе и калорийность пищи.	2	2	
6 день	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2		2
6 день	Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	2		2
6 день	Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками.	2		2
7 день	Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Проведение разбора пройденного пути. Работа группы на привале и организация отдыха.	2	2	

7 день	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2		2
7 день	Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.	2		2
7 день	Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Работа группы на привале и организация отдыха.	2		2
8 день	Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Значение систематического медосмотра. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия.	2		2
8 день	Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде. Снятие лагеря. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания.	2		2
8 день	Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе.	2		2
8 день	Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.	2		2
9 день	Проведение разбора пройденного пути.	2	2	

9 день	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Тактика водного путешествия. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе.	2	2	
9 день	Просушка и ремонт походного инвентаря	2		2
10 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
10 день	Упаковка и определение на хранение походного инвентаря.	2		2
10 день	Подборка и анализ собранных материалов для отчёта. Составление отчета о походе.	2		2
	Итого	72	20	52

Учебно-тематический план (третий год обучения) – 72 часа

№	Раздел	Количество часов
1	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.	2
2	Занятие на весенних каникулах. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок.	2
Учебно-тренировочный сбор		
3	1 день. Подготовка к походу в лицее. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Литература о родном крае. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. <i>Практические занятия.</i> Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута с учетом режима реки. Запасные варианты маршрута. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	6
4	2 день. Подготовка к походу в лицее. Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Укладка груза и размещение людей в байдарке. <i>Практические занятия.</i> Подготовка и походное оборудование байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	6
5	3 день. Подготовка к походу в лицее. Значение правильной организации походного быта и питания. Примерные дневные нормы расхода продуктов. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок.	6
6	4 день. Подготовка к походу в лицее. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Просушка, сборка и упаковка байдарок.	6
7	5 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности. Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Привалы и ночлеги. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Хранение снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Работа группы на привале и организация отдыха. <i>Практические занятия.</i> Основные маневры: посадка, отход от	8

	берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Приготовление пищи в походных условиях.	
8	6 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности. Работа группы на привале и организация отдыха. Заготовка топлива. Дежурство у костра. Топография и ориентирование на местности. 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. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Доврачебная медицинская помощь. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. <i>Практические занятия.</i> Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего. Глазомерная съемка, составление схем. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками.	8
9	7 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов. Проведение разбора пройденного пути. Техника движения и преодоления препятствий. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений.. 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). <i>Практические занятия.</i> Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Работа группы на привале и организация отдыха.	8
10	8 день. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности – 8 часов. Тактика водного путешествия. Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).	

	<p><i>Практические занятия.</i> Преодоление перекатов. Работа группы на привале и организация отдыха.</p> <p>Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Снятие лагеря. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.</p>	
11	<p>9 день. Подведение итогов похода. Приведение инвентаря в порядок – 6 часов. Проведение разбора прошедшего похода. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Составление отчета о туристском путешествии. Формы отчетов о туристском путешествии.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Просушка и ремонт походного инвентаря.</p>	6
10	<p>10 день. Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о походе. Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии. Просушка и ремонт походного инвентаря. Упаковка и определение на хранение походного инвентаря.</p>	6

**Календарно-тематический план занятий
(третий год обучения)**

Дата	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия на местности
	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.	2	2	
	Занятие на весенних каникулах. Практические занятия. Сборка и разборка байдарок.	2		2
Учебно-тренировочный сбор				
1 день	Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др., их особенности, преимущества и недостатки. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки.	2	2	
1 день	Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута с учетом режима реки. Запасные варианты маршрута.	2	2	
1 день	Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	2	2	
2 день	Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Укладка груза и размещение людей в байдарке.	2	2	
2 день	Подготовка и походное оборудование байдарок. Изготовление герметичной тары.	2		2
2 день	Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	2		2
3 день	Значение правильной организации походного быта и питания. Примерные дневные нормы расхода продуктов.	2	2	
3 день	Составление походного меню и раскладка продуктов.	2		2
3 день	Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок.	2		2

4 день	Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2
4 день	Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2		2
4 день	Просушка, сборка и упаковка байдарок.	2		2
5 день	Походный порядок судов. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Привалы и ночлеги. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Хранение снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах.	2	2	
5 день	Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.	2		2
5 день	Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Приготовление пищи в походных условиях.	2		2
5 день	Работа группы на привале и организация отдыха.	2		2
6 день	Работа группы на привале и организация отдыха. Заготовка топлива. Дежурство у костра. Топография и ориентирование на местности. 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 .	2		2
6 день	. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Доврачебная медицинская помощь. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе.	2	2	

6 день	Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.	2		2
6 день	Глазомерная съемка, составление схем. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками.	2		2
7 день	Проведение разбора пройденного пути. Техника движения и преодоления препятствий. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений.. 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).	2	2	
7 день	Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.	2		2
7 день	Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров.	2		2
7 день	Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Работа группы на привале и организация отдыха.	2		2
8 день	Снятие лагеря. Тактика водного путешествия. Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Преодоление перекатов. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий.	2		2
8 день	Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Уход за родниками.	2		2

8 день	Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания.	2		2
8 день	Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.	2		2
9 день	Проведение разбора пройденного похода. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.	2	2	
9 день	Составление отчета о туристском путешествии. Формы отчетов о туристском путешествии.	2		2
9 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
10 день	Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.	2		2
10 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
10 день	Упаковка и определение на хранение походного инвентаря.	2		2
	Итого	72	20	52

Учебно-тематический план (четвёртый год обучения) – 72 часа.

№	Раздел	Количество часов
1	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации.	2
2	Занятие на весенних каникулах. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок.	2
Учебно-тренировочный сбор		
3	1 день. Подготовка к походу в лицее. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма. Туристские возможности родного края для водных путешествий. <i>Практические занятия.</i> Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута с учетом режима реки. Запасные варианты маршрута.	6
4	2 день. Подготовка к походу в лицее. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Формы отчетов. <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подготовка и походное оборудование байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	6
5	3 день. Подготовка к походу в лицее. Снаряжение для водного путешествия. Значение правильной организации походного быта и питания. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.	6
6	4 день. Подготовка к походу в лицее. <i>Практические занятия.</i> Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Просушка, сборка и упаковка байдарок.	6
7	5 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения	8

	<p>опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.</p> <p>Походный порядок судов. Управление байдаркой при помощи весел. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Привалы и ночлеги. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Хранение снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Привалы и ночлеги. Использование привалов для проведения разведки. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. Снятие лагеря.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.</p> <p>Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Приготовление пищи в походных условиях. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания. Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Снятие лагеря.</p>	
8	<p>6 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Топография и ориентирование на местности. Динамика речного потока. Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы.</p> <p>Ориентирование при прохождении порогов и перекатов.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения. Работа группы на привале и организация отдыха.</p>	8
9	<p>7 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Техника движения и преодоления препятствий. Волк, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.</p> <p>Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порогов.</p>	8
10	<p>8 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Тактика водного путешествия. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы</p>	8

	<p>прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день. Проведение разбора пройденного пути. Работа группы на привале и организация отдыха.</p> <p>Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Снятие лагеря. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекастов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов). Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.</p>	
11	<p>9 день. Подведение итогов похода. Приведение инвентаря в порядок. Проведение разбора пройденного пути. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Формы отчетов о туристском путешествии.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о туристском путешествии.</p>	6
12	<p>10 день. Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о походе. Составление отчета о туристском путешествии</p> <p>Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы.</p> <p>Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.</p> <p>Просушка и ремонт походного инвентаря. Упаковка и определение инвентаря на хранение.</p>	6

**Календарно-тематический план занятий
(четвёртый год обучения)**

Дата	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия на местности
	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации.	2	2	
	Занятие на весенних каникулах. Практические занятия. Сборка и разборка байдарок.	2		2
Учебно-тренировочный сбор				
1 день	Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма. Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	2	
1 день	Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	2		2
1 день	Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута с учетом режима реки. Запасные варианты маршрута.	2		2
2 день	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Формы отчетов. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	2	2	
2 день	Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов.	2		2
2 день	Подготовка и походное оборудование байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	2		2
3 день	Снаряжение для водного путешествия. Значение правильной организации походного быта и питания. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.	2	2	
3 день	Составление походного меню и раскладка продуктов.	2		2
3	Сборка и разборка байдарок. Предпоходный	2		2

день	профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.			
4 день	Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2
4 день	Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2		2
4 день	Просушка, сборка и упаковка байдарок.	2		2
5 день	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи. Привалы и ночлеги. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Хранение снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Привалы и ночлеги. Использование привалов для проведения разведки. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. Снятие лагеря. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.	2	2	

5 день	Походный порядок судов. Управление байдаркой при помощи весел. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.	2		2
5 день	Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Приготовление пищи в походных условиях. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания Установка байдарок на ночь (на суше, на воде).	2		2
5 день	Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Снятие лагеря.	2		2
6 день	Топография и ориентирование на местности. Динамика речного потока. Ориентирование при прохождении порогов и перекатов.	2	2	
6 день	Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы.	2		2
6 день	Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	2		2
6 день	Работа группы на привале и организация отдыха.	2		2
7 день	Техника движения и преодоления препятствий. Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.	2	2	
7 день	Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения.	2		2
7 день	Управление байдаркой с учетом дрейфа. Прохождение порогов.	2		2
7 день	Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении порога, порогов.	2		2
8 день	Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов.	2		2
8 день	Снятие лагеря. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление порогов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).	2		2
8 день	Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.	2		2

8 день	<p>Тактика водного путешествия. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день. Проведение разбора пройденного пути. Работа группы на привале и организация отдыха.</p> <p>Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.</p>	2	2	
9 день	Проведение разбора пройденного пути. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Формы отчетов о туристском путешествии.	2	2	
9 день	Составление отчета о туристском путешествии.	2		2
9 день	Просушка и ремонт походного инвентаря.	2		2
10 день	Составление отчета о туристском путешествии. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы.	2	2	
10 день	Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.	2		2
10 день	Просушка и ремонт походного инвентаря. Упаковка и определение инвентаря на хранение.	2		2
	Итого	72	20	52

Учебно-тематический план (пятый год обучения) – 72 часа.

№	Раздел	Количество часов
	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2
	Занятие на весенних каникулах. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок.	2
Учебно-тренировочный сбор		
1	1 день. Подготовка к походу в лицее. Рекомендуемые маршруты водных многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи. <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия. Разработка рекомендуемых маршрутов водных многодневных и категорийных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения. Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания.	6
2	2 день. Подготовка к походу в лицее. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. <i>Практические занятия.</i> Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Расчет переходов. Контрольный выход на места стоянок, оборудование и ремонт причалов.	6
3	3 день. Подготовка к походу в лицее. Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.	6
4	4 день. Подготовка к походу в лицее. <i>Практические занятия.</i> Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление	6

	байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Просушка, сборка и упаковка байдарок.	
5	<p>5 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Привалы и ночлеги. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Походный порядок судов. Управление байдаркой при помощи весел. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.</p>	8
6	<p>6 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Топография и ориентирование на местности. Динамика речного потока. Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Снятие лагеря. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения. Работа группы на привале и организация отдыха.</p>	8
7	<p>7 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Техника движения и преодоления препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.</p>	8
8	<p>8 день. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности. Тактика водного путешествия. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день. Проведение разбора пройденного пути.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов). Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности</p>	8

	<p>прохождения препятствия.</p> <p>Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Уход за родниками. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.</p> <p>Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Снятие лагеря. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.</p>	
9	<p>9 день. Подведение итогов похода. Приведение инвентаря в порядок. Проведение разбора пройденного пути. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, выводы и рекомендации.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о туристском путешествии.</p>	6
10	<p>10 день. Просушка и ремонт походного инвентаря. Составление отчета о походе. Составление отчета о туристском путешествии</p> <p>Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы.</p> <p>Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.</p> <p>Просушка и ремонт походного инвентаря. Упаковка и определение инвентаря на хранение.</p>	6

**Календарно-тематический план занятий
(пятый год обучения)**

Дата	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия на местности
	Занятие на осенних каникулах. Организационное занятие. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	2	
	Занятие на весенних каникулах. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок.	2		2
Учебно-тренировочный сбор				
1 день	Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Туристские возможности родного края для водных путешествий. Рекомендуемые маршруты водных многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.	2	2	
1 день	Составление плана подготовки путешествия. Разработка рекомендуемых маршрутов водных многодневных и категорийных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения.	2		2
1 день	Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания.	2		2
2 день	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	2	2	
2 день	Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Расчет переходов.	2		2
2 день	Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов.	2		2

3 день	Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2	2	
3 день	Составление походного меню и раскладка продуктов. Сборка и разборка байдарок.	2		2
3 день	Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.	2		2
4 день	Выход на воду: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	2		2
4 день	Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2		2
4 день	Просушка, сборка и упаковка байдарок.	2		2
5 день	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Привалы и ночлеги. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов.	2	2	
5 день	Походный порядок судов. Управление байдаркой при помощи весел. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.	2		2
5 день	Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров.	2		2
5 день	Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.	2		2

6 день	Топография и ориентирование на местности. Динамика речного потока. Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело. <i>Практические занятия.</i>	2	2	
6 день	Снятие лагеря.	2		2
6 день	Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	2		2
6 день	Работа группы на привале и организация отдыха.	2		2
7 день	Техника движения и преодоления препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.	2	2	
7 день	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров.	2		2
7 день	Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.	2		2
7 день	Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.	2		2
8 день	Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов). Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Уход за родниками.	2		2
8 день	Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование).	2		2
8 день	Снятие лагеря. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Сборка и упаковка байдарок. Упаковка инвентаря.	2		2

8 день	<p>Тактика водного путешествия. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день. Проведение разбора пройденного пути.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия.</p> <p>Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков. Поисковая работа в походе. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.</p>	2	2	
9 день	<p>Проведение разбора пройденного пути. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, выводы и рекомендации.</p>	2	2	
9 день	<p>Просушка и ремонт походного инвентаря.</p>	2		2
9 день	<p>Составление отчета о туристском путешествии.</p>	2		2
10 день	<p>Составление отчета о туристском путешествии. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы.</p>	2	2	
10 день	<p>Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.</p>	2		2
10 день	<p>Просушка и ремонт походного инвентаря. Упаковка и определение инвентаря на хранение.</p>	2		2
	Итого	72	20	52

ЛИТЕРАТУРА

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Берман А.Е. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
- Ветер странствий. Альманах. М., Физкультура и спорт. Вып. 1, 1965; вып. 2, 1967; вып. 3, 1968; вып. 4, 1969; вып. 5, 1970; вып. 6, 1971; вып. 7, 1972; вып. 8, 1973; вып. 9, 1974; вып. 10, 1975; вып. 11, 1976; вып. 12, 1977; вып. 13, 1978; вып. 14, 1979.
- Водные маршруты СССР. Азиатская часть. М., Физкультура и спорт, 1976.
- Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
- Избранные маршруты для отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Коробков А.И., Михеев Ю.З. По рекам южной и юго-восточной России. М., Физкультура и спорт. 1977.
- Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Плечко Л.А., Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973.
- Остапец А.А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
- Рыжавский Г.Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
- Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А.А. М., Физкультура и спорт, 1974.
- Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
- Методические рекомендации по водному туризму. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1973.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе для детей
«Туризм на байдарках» для 7-11 классов

Критерии	Содержание
<p>Нормативные документы, на основании которых составлена рабочая программа:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¾ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ¾ Концепция развития системы дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); ¾ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; ¾ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; ¾ Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; ¾ письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); ¾ Устав МКОУ "ЕФМЛ".
<p>Цели и задачи курса:</p>	<p>Цель: — формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;</p> <p>¾ способствовать формированию следующих компетенций: социальной (туризм как средство развития социальной компетенции), познавательной, личностной, информационной, коммуникативной, самообразовательной, компетентному отношению к собственному здоровью; предметных: оздоровительно-адаптивной, организационной (режим дня), двигательно-кондиционной, двигательно-прикладной.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¾ развивающие: расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области; ¾ обучающие: приобретение умений и навыков в работе

	<p>с картой и компасом; доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы. Формирование знаний, умений и навыков по основам водного туризма (планирование и организация многодневного похода, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, преодоление водных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);</p> <p>$\frac{3}{4}$ воспитательные: содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе; привитие интереса к занятиям водным туризмом как активной, познавательной и досуговой деятельности; развитие инициативы и индивидуальных способностей учащихся; способствование развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;</p> <p>$\frac{3}{4}$ физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).</p>
<p>Количество часов на изучение курса: 360 ч</p>	<p>Срок реализации: 5 лет.</p>