

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«МОУ ДО «Станция юных туристов г.Бендеры»»**
(полное наименование организации дополнительного образования)

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
_____ Т.В. Цивинская
«_____» _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«ВОДНЫЙ ТУРИЗМ».

Вид программы:
типовая
Срок реализации программы:
3 года
Год разработки программы:

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «8» июля 2016 г. № 807)

Составитель (-ли) программы:
П. Н . Арнаут

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: воспитание коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработка смелости, выносливости, находчивости, развитие инициативы.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- отработка туристами технических навыков,
- приобретение опыта краеведческой работы,
- повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на учащихся V—X классов (первый год обучения) и на учащихся старших классов (второй год обучения). Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на три учебных года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: 1 категории сложности после первого года обучения и I - II категории сложности после второго и третьего года обучения.

Подготовка туристов-водников может также осуществляться и на базе передвижного или стационарного туристского лагеря.

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Успех проведения

туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов. В период подготовки руководитель должен лично убедиться, что все участники будущего путешествия умеют плавать и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном водном путешествии.

Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель (педагог, инструктор), привлекая отдельных специалистов. Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию, которые составляет руководитель кружка в зависимости от конкретных условий работы. 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.

1-й год обучения
Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Вводное занятие	3	3	
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	3	3	
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	27	12	15
4.	Снаряжение для водного путешествия.	30	9	21
5.	Питание в водном путешествии.	9	3	6
6.	Привалы и ночлеги.	12	6	6
7.	Топография и ориентирование на местности.	15	6	9
8.	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.	33	12	21
9.	Тактика водного путешествия.	30	9	21
10	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	30	9	21
11	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	12	6	6
12	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	12	3	9
13	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.			
	ИТОГО	216	81	135

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1 год обучения)

1. Вводное занятие (3 ч.)

Теоретическая часть

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. Разрядные требования по туризму.

Туристская водная секция в школе, учреждениях дополнительного образования.

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий. (3 ч.)

Теоретическая часть

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 .

Работа с литературой; работа с географическими картами региона.

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. (27 ч.)

Теоретическая часть

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки.

Комбинированные походы.

Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы, составление отчетов о путешествии.

4.Снаряжение для водного путешествия. (30 ч.)

Теоретическая часть

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. Снаряжение для рыбной ловли.

Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

5.Питание в водном путешествии. (9 ч.)

Теоретическая часть

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов.

Приготовление пищи в походных условиях.

б.Привалы и ночлеги. (12 ч.)

Теоретическая часть

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала.

Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях.

Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра.

Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения.

Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах.

Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

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

7.Топография и ориентирование на местности. (15 ч.)

Теоретическая часть

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.

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.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности.

Глазомерная съемка, составление схем.

8. Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. (33 ч.)

Теоретическая часть

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 лоция. 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.

Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

9. Тактика водного путешествия. (30 ч.)

Теоретическая часть

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.

Практические занятия. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

10. Обеспечение безопасности в водном путешествии. (30 ч.)

Теоретическая часть

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.

Практические занятия. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

11. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. (12 ч.)

Теоретическая часть

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.

Практические занятия.

Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

12. Краеведческая, общественно полезная работа в походе. (12 ч.)

Теоретическая часть

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. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в экспедициях.

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

В конце первого года обучения учащиеся должны

Знать: - Виды туристских судов;

- Устройство байдарок;

- требования к одежде и обуви туриста-водника;

- Требования к месту ночлега в полевых условиях;

- Виды карт и основные сведения о карте;

- Элементы гребли; --- Типы

течений;

- Способы преодоления естественных препятствий;
- Виды аварий, их причины;
- Правила поведения в байдарке;
- Правила подъема человека из воды на судно;
- Правила купания в незнакомых водоемах;
- Типы и виды костров. Костровое оборудование;
- Характерные для водных путешествий заболевания и травмы;
- Правила оказания первой доврачебной помощи.

Уметь: - Составлять план подготовки путешествия;

- Собирать и разбирать байдарки;
- проводить профилактический ремонт байдарок;
- готовить пищу в походных условиях;
- устанавливать палатку;
- работать с картой, ориентироваться на местности;
- управлять байдаркой, выполнять различные маневры;
- в случае необходимости оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

2-й год обучения

Тематический план

№	Наименование мероприятий	часы	теория	Пр.
1	Вводное занятие	3	3	
2	Туристские возможности родного края	15	3	12
3	Особенности водного туризма	30	15	15
4	Снаряжение для водного туризма	63	12	51
5	Привалы и ночлеги	15	6	9
6	Топография и ориентирование	30	9	21
7	Динамика речного потока	30	9	21
8	Техника движения и преодоления препятствий	36	12	24
9	Тактика водного путешествия	18	9	9
10	Обеспечение безопасности в водном путешествии	21	9	12
11	Доврачебная медицинская помощь	12	6	6
12	Составление отчета о туристском путешествии	9	3	6
13	Многодневный туристический поход	42		42
14	ИТОГО:	324ч	96	228

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

1. Вводное занятие. (3 ч.)

Теоретическая часть

Краткие сведения из истории развития туризма. Правила организации самостоятельных путешествий на территории ПМР. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

Роль отделов народного образования, детских станций юных туристов, учреждений дополнительного образования в развитии туризма.

Практические занятия.

Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Оформление значков и разрядов.

2. Туристские возможности родного края. (15 ч.)

Теоретическая часть

Обзор литературы 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 первый год обучения.

3. Особенности водного туризма. (30 ч.)

Теоретическая часть

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, 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. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия.

Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия I - II категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

4.Снаряжение для водного туризма. (63 ч.)

Теоретическая часть

Подготовка, модернизация и ремонт байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

Практические занятия.

Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками. Изготовление парусов.

5.Привалы и ночлеги. (15 ч.)

Теоретическая часть

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.

Практические занятия.

Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

6.Топография и ориентирование. (30 ч.)

Теоретическая часть

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.

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.

Практические занятия.

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.

7.Динамика речного потока. (30 ч.)

Теоретическая часть

Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость).

Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн).

Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8.Техника движения и преодоления препятствий. (36 ч.)

Теоретическая часть

Техника гребли и 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. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

9.Тактика водного путешествия. (18 ч.)

Теоретическая часть

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

10.Обеспечение безопасности в водном путешествии. (21 ч.)

Теоретическая часть

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 выход из них.

Практические занятия. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

11. Доврачебная медицинская помощь. (12 ч.)

Теоретическая часть

Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.

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

12. Составление отчета о туристском путешествии. (9 ч.)

Теоретическая часть

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, сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия,

выводы и рекомендации, оглавление.

Практические занятия

Составление графика движения по маршруту. Работа с картографическим материалом. Изучение литературы по району путешествия.

13. Многодневный туристический поход. (42 ч.)

Совершение многодневного похода по одному из разработанных маршрутов с целью закрепления теоретических знаний и практических навыков.

В конце второго года обучения учащиеся должны

Знать:

- Виды туристских судов;
- Устройство байдарок;
- Специфику водных путешествий;
- требования к одежде и обуви туриста-водника;
- Особенности выбора места для биваков;
- Требования к месту ночлега в полевых условиях;
- Виды карт и основные сведения о карте;
- Элементы гребли;
- Типы течений;
- Способы преодоления естественных препятствий;
- Основные причины возникновения опасности в походах;
- Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности;
- Предупредительные меры предупреждения опасности;
- Виды аварий, их причины;
- Правила поведения в байдарке;
- Правила подъема человека из воды на судно;

- Правила купания в незнакомых водоемах;
- Характеристику долины реки;
- Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки;
- Типы и виды костров. Костровое оборудование;
- Характерные для водных путешествий заболевания и травмы;
- Правила оказания первой доврачебной помощи.

Уметь: - Составлять план подготовки путешествия;

- Оформлять документы похода;
- разработать маршрут похода первой категории сложности;
- Собирать и разбирать байдарки;
- проводить профилактический ремонт байдарок;
- готовить пищу в походных условиях;
- устанавливать палатку;
- работать с картой, ориентироваться на местности;
- управлять байдаркой, выполнять различные маневры;
- в случае необходимости оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

3-й год обучения

Тематический план

№	Наименование мероприятий	часы	теория	Пр.
1	Спортивный туризм	4	4	
2	Туристские возможности края	28	8	20
3	Особенности водного туризма	36	8	28
4	Снаряжение для водного туризма	60	12	48
5	Привалы и ночлеги	28	8	20
6	Топография и ориентирование на местности	40	16	24
7	Динамика речного потока	40	12	28
8	Техника движения и преодоления препятствий	48	16	32
9	Тактика водного путешествия	32	12	20
10	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32	12	20
11	Доврачебная медицинская помощь	12	4	8
12	Составление отчета о туристском путешествии	12	4	8
13	Многодневный туристический поход	60		60
	ИТОГО:	432ч	116	316

**СОД
ЕРЖ
АНИ
ЕПР
ОГР
АМ
МЫ
(трет
ий
год
обуче
ния)**

1. Спортивный туризм. (4 ч.)

Теоретическая часть

Краткие сведения из истории развития туризма. Правила организации самостоятельных путешествий на территории ПМР. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

Роль отделов народного образования, детских станций юных туристов, учреждений дополнительного образования в развитии туризма.

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

2. Туристские возможности края. (28 ч.)

Теоретическая часть

Обзор литературы 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 первый год обучения.

3. Особенности водного туризма. (36 ч.)

Теоретическая часть

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи.

Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствия, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и

графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок.

Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия I - II категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

4.Снаряжение для водного туризма. (60 ч.)

Теоретическая часть

Подготовка, модернизация и ремонт байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

Практические занятия. Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками. Изготовление парусов.

5. Привалы и ночлеги. (28 ч.)

Теоретическая часть

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.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

6. Топография и ориентирование на местности. (40 ч.)

Теоретическая часть

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.

Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение,

извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Тренировка управлением байдаркой в

условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

7.Динамика речного потока. (40 ч.)

Теоретическая часть

Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость).

Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн).

Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8.Техника движения и преодоления препятствий. (48 ч.)

Теоретическая часть

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. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

9.Тактика водного путешествия. (32 ч.)

Теоретическая часть

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

10. Обеспечение безопасности в водном путешествии. (32 ч.)

Теоретическая часть

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 выход из них.

Практические занятия. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

11. Доврачебная медицинская помощь. (12 ч.)

Теоретическая часть

Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской

помощи.

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

12. Составление отчета о туристском путешествии. (12 ч.)

Теоретическая часть

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, сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Практические занятия

Составление графика движения по маршруту. Работа с картографическим материалом. Изучение литературы по району путешествия.

13. Многодневный туристический поход. (60 ч.)

Совершение многодневного похода по одному из разработанных маршрутов с целью закрепления теоретических знаний и практических навыков.

В конце второго года обучения учащиеся должны

Знать:

- Виды туристских судов;
- Устройство байдарок;
- Специфику водных путешествий;
- Технику гребли в зависимости от силы течения и направления ветра;
- Особенности гребли и управления судном на горных реках;
- Технику движения по открытым водоемам, хождения под парусом;
- Способы преодоления сложных перекатов, порогов;
- правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения;
- требования к одежде и обуви туриста-водника;
- Особенности выбора места для биваков;
- Требования к месту ночлега в полевых условиях;
- Виды карт и основные сведения о карте;
- Элементы гребли; - Типы течений;
- Способы преодоления естественных препятствий;
- Основные причины возникновения опасности в походах;
- Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности;
- Предпоходные меры предупреждения опасности;
- Виды аварий, их причины;
- Правила поведения в байдарке;
- Правила подъема человека из воды на судно;
- Правила купания в незнакомых водоемах;
- Характеристику долины реки;
- Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение,

правила вязки;

- Типы и виды костров. Костровое оборудование;
- Характерные для водных путешествий заболевания и травмы;
- Правила оказания первой доврачебной помощи;
- Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Уметь: - Составлять план подготовки путешествия;

- Оформлять документы похода;
- разработать маршрут похода первой категории сложности;
- Собирать и разбирать байдарки;
- проводить профилактический ремонт байдарок;
- готовить пищу в походных условиях;
- устанавливать палатку;
- работать с картой, ориентироваться на местности;
- управлять байдаркой, выполнять различные маневры;
- управлять байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога;
- В случае необходимости оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

на дополнительную образовательную программу

Программа «Туристы-водники» реализуется в МОУ «Бендерская станция юных туристов» с сентября 2011 года. Программа относится к образовательной деятельности «водный туризм», дополняет школьную программу в сфере освоения практических видов деятельности - приобретение обучающимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа разработана на основе типовых программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» Москва «Просвещение» 1982 г., адресована средней и старшей ступени общего образования, рассчитана на 3 года обучения.

Актуальность курса состоит в том, что содержание и технологии соответствуют современным приоритетным личностным заказам, имеющимся условиям и ресурсам.

Целевое назначение программы - физическое и умственное развитие учащихся, привитие любви к труду, приобретение необходимых навыков для проведения водного путешествия.

Развивающая ценность программы заключается в развитии физических, умственных способностей обучающихся; воспитании экологического мировоззрения; приобретении практических навыков и умений, воспитании высоких волевых и морально-этических качеств.

Программа содержит следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебно-тематический план;
- содержание изучаемого курса;
- методическое обеспечение программы.

Пояснительная записка раскрывает целостность программы - согласованность цели, задач, ожидаемых результатов и способов их достижения.

Учебно-тематический план включает перечень тем, разделов с разбивкой на теоретические и практические виды занятий. Содержание курса раскрывается через краткое описание учебного материала по темам, перечень практических работ. Программа предполагает интеграцию с разделами из других областей знаний: краеведение, пешеходный туризм.

Методическое обеспечение программы представлено как особенности применения технологий личностно-ориентированного обучения, методов изучения отдельных тем.

Универсальность курса в удовлетворении познавательных потребностей заключается в предоставлении возможности выбора уровня освоения.

Особым достоинством программы являются материалы оценки результатов реализации программы:

- результаты промежуточной и итоговой диагностики знаний, умений и навыков обучающихся;
- результаты туристско-спортивных соревнований и конкурсов;
- результаты чемпионатов различных уровней.

Программа имеет некоторые недочеты. Это отсутствие списка литературы. Требуется разработать перечень рекомендуемой литературы; материалы учебно-методического комплекта к программе.

Программа может быть рекомендована к реализации.

Вывод: Данная программа заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована для использования педагогам в целом.

Рецензенты: А.Р.Литвиненко

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981
2. Берман А.Е. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973
4. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977
5. Остапец А.А. В походе юные. М., Просвещение, 1978
6. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1977