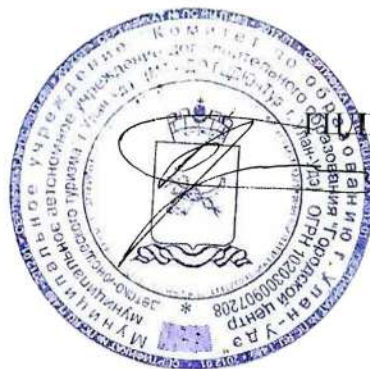


Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «2» сентября 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАУДО  
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ  
Б.П. Чимитов  
«2» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Водный туризм»**

Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель: Замышляева А.С.  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Водный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Водный туризм – это не только средство физического воспитания, но и воспитание нравственных качеств личности обучающихся. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического развития, приобщение обучающихся к культурным ценностям. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости и находчивости.

**Актуальность** программы состоит в том, что программа отражает заинтересованность обучающихся к тем формам активного отдыха, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и могут брать на себя ответственность за свои действия. Программа способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма.

Водный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время водных походов обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

**Цель программы** – воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного водного туризма, подготовка юных туристов-водников, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных и категорийных (I—II категории) водных туристских походах, участия в соревнованиях по водному туризму.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- научить обучающихся преодолевать водные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на воде, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского водного похода;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой водного туризма, ориентирования, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению

необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

*Развивающие:*

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации обучающихся.
- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности.

*Воспитательные:*

- духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомление их с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- формирование навыков здорового образа жизни обучающихся, через систематические занятия водным туризмом;
- воспитание обучающихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих обучающимся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям.

Программа рассчитана на обучающихся от 12 до 17 лет.

В кружки принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей.

Программа предусматривает обучение в творческих объединениях углубленного уровня на протяжении трех лет.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов ежегодно.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в

зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

На первом году обучения основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками, способам ориентирования, правилам проведения бивачных работ, краеведческих исследований и тому подобное, одновременно открывая освоение основ водного туризма.

На втором году обучения увеличивается количество занятий, посвященных овладению специфическими приемами, характерными для водного туризма. Программа предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого года занятий и в водном походе, а также проработку специфичных для водного туризма тем.

При прохождении программы третьего года обучения основное внимание уделяется овладению сложными приемами, характерными для водного туризма: организации и проведению спасательных работ, оказанию первой медицинской помощи, отработке техники управления судном, отработке способов прохождения сложных природных препятствий, тактике водного путешествия. Программа предусматривает углубление знаний, полученных в течение первого и второго года занятий, в походах, а также проработку специфичных для водного туризма тем. Значительное внимание уделяется теоретическим и практическим занятиям, на которых обучающиеся поочередно выполняют роль стажеров, руководителей групп и экипажей под наблюдением руководителя объединения.

#### **Основными формами обучения являются:**

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

#### **Основные методы обучения:**

##### **1. *Общепедагогические методы.***

**Наглядные методы:** метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

**Словесные методы:** объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

##### **Общие принципы педагогической деятельности:**

- постепенный переход от обучения приемам к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки туристов-водников;

- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

▪

## **Прогнозируемые результаты.**

### **Первый год обучения**

#### **Воспитанники должны знать:**

- историю развития водного туризма;
- современное состояние развития водного туризма;
- особенности организации бивака и питания в условиях водного похода;
- общие требования к специальному туристскому снаряжению для водного туризма;
- общие требования по организации безопасности в водных туристских походах; правила пользования спасательным жилетом;
- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления;
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов;
- туристские возможности родного края (региона) для водного туризма;
- основные положения Правил соревнований по спортивному туризму;
- первичные признаки заболеваний, характерных для водных походов
- приемы работы веслом.

#### **Воспитанники объединения должны уметь:**

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

Воспитанники должны принять участие в зачетном походе 2-3 степени сложности и / или соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1-2 класса.

### **Второй год обучения**

#### **Воспитанники должны знать:**

- основные принципы и критерии классификации спортивных водных походов;
- туристские возможности территории для водного туризма;
- особенности организации бивака в водном походе;
- виды, характеристика и способы преодоления естественных препятствий, характерных для водных маршрутов (шиверы, перекаты, пороги, прижимы, наплавные и низкие мосты, плотины);
- требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в водном туристском походе;
- особенности ориентирования в водном походе;
- виды дистанций соревнований по водному туризму;
- правила обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий, характерных для водного туризма;
- тактические основы планирования водного туристского похода;
- действия экипажа при переворачивании судна.

#### **Воспитанники объединения должны уметь:**

- преодолевать различные природные препятствия, характерные для водного похода, с помощью специального снаряжения;
- организовать страховку и само страховку при преодолении естественных препятствий, характерных для водного похода;
- составлять план подготовки и смету водного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты;
- составлять, разбирать и просушивать выбранный вид судна, ремонтировать его,
- управлять судном при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на него потока различной скорости и направления течения;

Воспитанники должны принять участие в зачетном походе 3 степени сложности – 1 категории сложности и / или в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях не ниже 2 класса.

#### **Третий год обучения**

##### **Воспитанники должны знать:**

- правила и порядок организации спасательных работ;
- что такое линейная, кольцевая радиальная схемы построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для водного туризма;
- туристские возможности регионов мира для проведения водных туристских походов;
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации в водном походе, порядок действий при аварии в своей и других группах;

- тактику преодоления препятствий в водном походе, на дистанции соревнований;
- особенности проведения спортивных походов с применением различных туристских судов (байдарок, каноэ, каркасно-надувных байдарок, надувных байдарок, двухместных и четырехместных катамаранов);
- порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах;
- правила использования речной лоции;
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий (сливов, водных ям и «бочек», прижимов, уловов) и при прохождении искусственных препятствий (заломы, завалы, молевой сплав, стенки);
- основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их.

**Воспитанники объединения должны уметь:**

- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для водного туризма, с помощью специального снаряжения;
- организовывать спасательные работы на воде;
- составлять список ремонтного набора, составлять меню и раскладку продуктов на поход, составлять список групповой аптечки для водного похода;
- составлять план подготовки и смету водного категорийного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты;
- устранять неисправности и поломки выбранного вида судна;
- использовать основные технические приемы управления различными судами (байдарки, каноэ, катамараны, каяки) при прохождении сложных естественных препятствий; управлять различными судами при воздействии на них потока различной скорости и направления течения;
- организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий; проводить разведку водных препятствий (порогов, водосливов, прижимов, обносов и волоков).

Воспитанники должны принять участие в зачетном походе 1-2 категории сложности и / или соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях не ниже 3 класса.

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

Основная задача путешествия – отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по водному туризму.

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 кружке осуществляет руководитель (педагог, инструктор), привлекая отдельных специалистов.

Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию, которые составляет руководитель группы в зависимости от конкретных условий работы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	<b>РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>18</b>
1.1.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.2.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация	2	2	0
1.3.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	16	8	8
1.4.	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.5.	Организация бивака. Питание в походе	4	2	2
1.6.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	2	4
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	4	2
2.	<b>РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>28</b>
2.1.	Техника водного туризма	26	4	20
2.2.	Тактика водного туризма	4	2	2
2.3.	Снаряжение для водного путешествия	4	2	2
2.4.	Привалы и ночлеги в водном походе	2	2	0
2.5.	Обеспечение безопасности в водном туризме	4	2	2
2.6.	Туристские возможности региона для водного туризма	2	2	0
2.7.	Особенности ориентирования в водном походе	4	2	2
2.8.	Правила (регламент) соревнований по водному туризму	2	2	0



3.	<b>РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
4.	<b>РАЗДЕЛ IV. Краеведение</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
4.1.	Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования	2	2	0
4.2.	История родного края	10	6	4
4.3.	Краеведческие экспедиции	2	2	0
5.	<b>РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и др.)</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>56</b>
5.1.	Подведение итогов	2	2	0
5.2.	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>

## Содержание программы

### Введение (4 ч.)

*Теоретические занятия:* основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного участниками туристского опыта, выбранной темы краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, походов. Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, бассейнах, спортивных залах, спортивных площадках и на местности на водных объектах. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

## РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 ч.)

### 1.1. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

*Теоретические занятия:* история возникновения и развития туризма. История спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития водного туризма.

### 1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация (2 ч.)

*Теоретические занятия:* ознакомление с Инструкцией по проведению

туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Единая спортивная классификация. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

### **1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (16 ч.)**

**Теоретические занятия:** топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по ориентированию.

**Практические занятия:** определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

### **1.4. Общетуристское снаряжение (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое тому подобное). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Другое индивидуальное снаряжение.

**Практические занятия:** укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

### **1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** понятие о биваке. Требования к месту бивака (безопасность, наличие источников питьевой воды, топлива, возможность размещения палаток).

Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака.

Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра.

Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для водного туристского похода.

**Практические занятия:** установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

## **1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Выбор скорости движения. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе (природные, антропогенные). Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий. Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка в различных условиях. Страховка.

**Практические занятия:** преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки.

## **1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

**Практические занятия:** оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

## **РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (46 ч.)**

### **2.1. Техника водного туризма (26 ч.)**

**Теоретические занятия:** элементы гребли. Весло. Байдарочный и канойный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

**Практические занятия:** выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок.

Управление байдаркой: повороты, зацепы.

Посадка в байдарку и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему.

Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений.

Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

## **2.2. Тактика водного туризма (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** понятие о тактике в водном походе. Пассивная и активная тактика. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка. Обносы. Волоки и перекаты, их прохождение. Движение при ограниченной возможности просмотра препятствий.

**Теоретические занятия:** тактика прохождения препятствий.

## **2.3. Снаряжение для водного путешествия (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные байдарки. Увеличение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в байдарках. Спасательные средства.

**Практические занятия:** сборка и разборка байдарок. Профилактический ремонт судна. Герметичная упаковка вещей. Вязание узлов и обвязка байдарки.

## **2.4. Привалы и ночлеги в водном походе (2 ч.)**

**Теоретические занятия:** привалы на берегу и на воде. Выбор места для привала. Ночлег. Обеспечение безопасности на привалах и ночевках. Организация лагеря и хранения снаряжения. Ремонт и просушка одежды, обуви. Снятие лагеря.

Правила организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном походе. Простейшие средства очистки и обеззараживания питьевой воды.

## **2.5. Обеспечение безопасности в водном походе (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных ситуаций. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Передпоходная проверка снаряжения и судов, профилактический осмотр их в контрольном выходе на воду. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Оказание помощи терпящим аварию на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Страховка при прохождении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

**Практические занятия:** передпоходная проверка личного и группового снаряжения, судов. Профилактический осмотр судов в походе. Тренировочный выход на воду.

Отработка приемов страховки, действий группы при аварии.

## **2.6. Туристские возможности региона для водного туризма (2 ч.)**

**Теоретические занятия:** географическое положение и границы. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир. Памятные места, экскурсионные объекты региона. Водные маршруты, рекомендованные для прохождения. Литература о родном крае.

## **2.7. Особенности ориентирования в водном походе (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** карты, используемые в водных походах. Особенности ориентирования при движении на маршруте водного похода. Ориентирование на реках, озерах. Глазомерная съемка препятствий и составление схем их прохождения.

**Практические занятия:** ориентирование на реках, озерах, водохранилищах.

## **2.8. Правила (регламент) соревнований по водному туризму (2 ч.)**

**Теоретические занятия:** положение о соревнованиях. Условия соревнований. Виды дистанций соревнований по водному туризму.

## **РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)**

**Теоретические занятия:** понятие о физической культуре и спорте как составной системы физического воспитания. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

**Практические занятия:** общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

## РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЕНИЕ (14 ч.)

### 4.1. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования (2 часа)

*Теоретические занятия:* общее понятие о краеведении. Виды краеведения

Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Историческое краеведение и его становление. Особенности работы юных краеведов.

Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры.

Изобразительные источники: гравюры; рисунки; картины с изображением городов, сел, монастырей, национальных костюмов, бытовых сцен.

Фотографии, открытки – документальный материал юных краеведов.

Письменные источники. Собираение и изучение памятников устного народного творчества, воспоминаний.

Памятники истории и культуры. Виды памятников истории и культуры.

Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический материал, статистический метод).

### 4.2. История родного края (10 ч)

*Теоретические занятия:* наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края.

Родной край во времена средневековья и нового времени.

Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии.

*Практические занятия:* обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

### 4.3. Краеведческие экспедиции (2 ч).

*Теоретические занятия:* организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

## **РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (56 Ч.)**

*Практические занятия:* 1-3-дневные походы, экскурсии и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

### **Подведение итогов (2 часа)**

*Теоретические занятия:* итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

### **Многодневный туристско-краеведческий поход**

Подготовка и проведение водного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации, приобретенных, знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(2 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	<b>РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
1.4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	6	2	4
1.5.	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.6.	Организация бивака. Питание в походе	6	2	4
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	2	4
2.	<b>РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>36</b>
2.1.	Техника движения и преодоления препятствий	32	8	24
2.2.	Тактика водного путешествия	6	2	4
2.3.	Снаряжение для водного туризма	6	2	4
2.4.	Привалы и ночевки в водном походе	2	2	0
2.5.	Обеспечение безопасности в водном путешествии	4	2	2
2.6.	Туристские возможности региона и других государств для водных походов	2	2	0
2.7.	Особенности ориентирования в водном походе	4	2	2
2.8.	Правила соревнований по водному туризму	2	2	0
3.	<b>РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
4.	<b>РАЗДЕЛ IV. Краеведение</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>



4.1.	Географическое краеведение. География – наука о Земле. Методы географических исследований	2	2	–
4.2.	География родного края	8	4	4
4.3.	Краеведческие экспедиции	4	2	2
5.	<b>РАЗДЕЛ V.</b> <b>Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1-3-дневные походы, соревнования и т.п.)</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>56</b>
	Подведение итогов	2	2	0
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Введение (4 ч.)

*Теоретические занятия:* основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта, выбранного профиля (темы) краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, путешествий.

Техника безопасности при проведении соревнований в помещениях, в бассейнах, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий, правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

## РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ч.)

### 1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (2 ч.)

*Теоретические занятия:* актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

### 1.2. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

*Теоретические занятия:* история детско-юношеского туризма. Детско-юношеский туризм на современном этапе.

**1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.).**

**Теоретические занятия:** права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Виды туристских путешествий. Требования к участникам путешествий и формированию группы в зависимости вида туризма и уровня сложности путешествия.

#### **1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** понятие об азимуте. Определение азимута на карте и на местности. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Дирекционный угол.

Описание маршрута. Движение по «легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в горах, в тумане).

Виды карт. Подбор карт для похода. Понятие старения карты и ее корректировки.

Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования.

**Практические занятия:** движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте.

#### **1.5. Общетуристское снаряжение (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** общие требования к снаряжению (вес, надежность, компактность). Соответствие снаряжения району путешествия, его продолжительности, времени проведения.

Групповое общетуристское снаряжение. Палатки. Тенты.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор (назначение, состав, использование).

Специальное снаряжение и его зависимость от сложности путешествия.

**Практические занятия:** составление перечня необходимого снаряжения для похода. Установка тента. Проведение мелкого ремонта снаряжения.

#### **1.6. Организация бивака. Питание в походе (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** составление меню. Понятие циклов питания. Зависимость между характером маршрута, препятствий, интенсивностью похода (соревнований) и меню.

Продукты, используемые в походе. Требования к калорийности и химическому составу питания.

Хранение продуктов в походе. Обустройство места бивака, охрана природной среды. Противопожарная безопасность.

Режим питания и водно-солевой режим в походе.

Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания.

Использование даров природы.

Ядовитые и опасные растения (ягоды, грибы и т.д.).

**Практические занятия:** составление меню, раскладки. Расчет калорийности блюд и рационов, упаковка продуктов.

#### **1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** доврачебная медицинская помощь при травмах и заболеваниях, возникших вследствие неблагоприятных метеорологических условий. Помощь при поражении молнией. Помощь при обморожении. Помощь при тепловом и солнечном ударе.

Доврачебная медицинская помощь при укусах животных, насекомых, пресмыкающихся, отравлении растениями, грибами.

Помощь при утоплении. Реанимационные действия.

**Практические занятия:** оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

## **РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (58 ч.)**

### **2.1. Техника движения и преодоления препятствий (32 ч.)**

**Теоретические занятия:** техника гребли. Управление гребными судами. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», валов, каменистых участков, прижимов.

**Практические занятия:** управление байдаркой и катамараном. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», стоячих валов, каменистых участков. Движение по течению и против течения, прохождение отмелей и зарослей, движение по открытым водоемам, высокая волна, встречный и боковой ветер, прохождение порогов, техника преодоления естественных и искусственных препятствий.

### **2.2. Тактика водного путешествия (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** построение маршрута путешествия. Внесение изменений в график движения в зависимости от реальных условий. Разведка порогов и других сложных участков. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Походный порядок судов. Связь между экипажами судов. Тактика движения пешком, короткие и длинные волоки (обносы). Запасной вариант подходов и выходов с маршрута.

**Практические занятия:** составление графика движения, предварительная разведка сложных препятствий и оценка их прохождения.

### **2.3. Снаряжение для водного туризма (6 ч.)**

**Теоретические занятия:** подготовка, ремонт и модернизация плавсредств перед сложным водным путешествием с целью повышения надежности судна и безопасности на плаву. Каркасно-надувные байдарки для походов и соревнований. Ремонт плавсредств. Состав ремонтного набора для различных типов судов. Изготовление фартуков. Подготовка группового и личного снаряжения. Передпоходный профилактический ремонт. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности.

**Практические занятия:** Ремонт плавсредств.

#### **2.4. Привалы и ночевки в водном походе (2 ч.)**

*Теоретические занятия:* выбор мест для ночевки и привалов на различных типах рек. Установка плавсредств с учетом колебания уровня воды. Охрана природы.

#### **2.5. Обеспечение безопасности в водном путешествии (4 ч.)**

*Теоретические занятия:* степень риска в водных походах. Основные причины возникновения опасности в водном путешествии. Применение спасательных средств. Анализ несчастных случаев в водных походах. Действия группы при аварии на воде. Оказание помощи участникам, терпящим бедствие на воде. Подготовка к соревнованиям по спасательным работам. Правила купания в реках и водоемах.

*Практические занятия:* действия группы при аварии на воде. Оказание помощи участникам, терпящим бедствие на воде.

#### **2.6. Туристские возможности регионов и других государств для водных походов (2 ч.)**

*Теоретические занятия:* обзор литературы о родном крае. Разработка маршрутов разной степени сложности по рекам.

#### **2.7. Особенности ориентирования в водном походе (4 ч.)**

*Теоретические занятия:* ориентирование при прохождении перекатов и порогов. Глазомерная съемка и составление схемы порога. Динамика речного потока. Основные параметры потока. Характеристика долины реки. Уточнение карты в походе.

Ориентирование по протокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Лоцманская схема реки. Схема описания порога.

*Практические занятия:* ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

#### **2.8. Правила соревнований по водному туризму (2 ч.)**

*Теоретические занятия:* правила соревнований по водному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Определение класса дистанции. Основные штрафы, предусмотренные Правилами соревнований.

### **РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)**

*Теоретические занятия:* показатели физического состояния человека. Влияние тренировок на нервную систему, мышцы, кровообращение, состояние внутренних органов, общее состояние здоровья. Значение самоконтроля во время занятий спортом. Способы самоконтроля.

*Практические занятия:* общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием веса предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

## **РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЕНИЕ (14 ч.)**

### **4.1. Географическое краеведение. География – наука о Земле. Методы географических исследований (2 часа)**

*Теоретические занятия:* что изучает география. Географические исследования.

Разделы географической науки. Понятие о географическом краеведении. Методы, используемые в географическом краеведении. Наблюдение, картографический метод, статистически-математический метод.

### **4.2. География родного края (8 ч)**

*Теоретические занятия:* характеристика рельефа родного края. Виды полезных ископаемых. Водные ресурсы родного края. Животный и растительный мир родного края. Понятие о погоде и климате, их составляющие. Прогноз погоды по местным признакам. Расселение населения. Виды хозяйственной деятельности населения на территории края.

*Практические занятия:* экскурсия на природные и/или промышленные и т.п. объекты. Наблюдение за изменениями температуры воздуха, осадков, направления ветра. Поиск и определение минералов и полезных ископаемых родного края. Наблюдение за животными и растениями, определение видового состава растительного мира.

### **4.3. Краеведческие экспедиции (4 ч)**

**Теоретические занятия:** организация географической экспедиции. Источники и методика географических исследований. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время путешествия. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

**Практические занятия:** подготовка снаряжения и оборудования для полевых наблюдений и исследований в туристическом походе.

## **РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1 - 3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ И Т.П.) (56 ч.)**

### **Подведение итогов (2 часа)**

**Теоретические занятия:** итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

### **Многодневный туристско-краеведческий поход**

Подготовка и проведение водного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(3 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	<b>РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
1.4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	8	2	6
1.5.	Общетуристское снаряжение	2	2	0
1.6.	Питание в походе	6	4	2
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	8	2	6
2.	<b>РАЗДЕЛ II. Специальная туристическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>46</b>
2.1.	Техника водного туризма	40	4	36
2.2.	Тактика водного туризма	10	4	6
2.3.	Снаряжение для водного туризма	6	4	2
2.4.	Безопасность водных походов	4	2	2
2.5.	Обзор туристских районов СНГ	2	2	0
2.6.	Особенности ориентирования в водном походе. Элементы речной лодки	2	2	0
3.	<b>РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>56</b>
4.	<b>РАЗДЕЛ IV. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и т.д.)</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
	Подведение итогов	2	2	0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		

## Содержание программы

### Введение (4 ч.)

*Теоретические занятия:* основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного участниками туристского опыта, выбранного профиля (темы) краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения учебно-тренировочных сборов, походов.

Техника безопасности при проведении соревнований, в помещениях, спортивных залах, на местности и спортивных площадках. Безопасные условия организации путешествий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

## РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 ч.)

### 1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (2 ч.)

*Теоретические занятия:* актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

### 1.2. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

*Теоретические занятия:* история развития туризма региона. Детско-юношеский туризм Республики, региона: история и современное состояние.

### 1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

*Теоретические занятия:* порядок подготовки к путешествию и его проведение. Маршрутные документы.

Взаимодействие с проводящей организацией, маршрутно-квалификационной комиссией, аварийно-спасательными службами, службами спасения на водах.

### 1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (8 ч.)

*Теоретические занятия:* способы восстановления ориентировки в случае ее потери на соревнованиях или в походе.

Особенности тактики при участии в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетах.

*Практические занятия:* преодоление учебных дистанций ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Ориентирования



### **1.5. Общетуристское снаряжение (2 ч.)**

*Теоретические занятия:* снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Личное и групповое снаряжение. Правила пользования общетуристским снаряжением. Доработка и модернизация снаряжения.

### **1.6. Питание в походе (6 ч.)**

*Теоретические занятия:* составление меню и раскладки продуктов питания на поход. Особенности упаковки различных видов продуктов. Распределение и перераспределение продуктов в походе.

Приготовление блюд в походе. Использование даров природы для дополнительного питания в походе.

Обеспечение полноценного питания в условиях непогоды. Аварийные варианты питания. Дополнительное (штурмовое) питание.

*Практические занятия:* составление раскладки с учетом аварийного запаса, штурмовых рационов, даров природы.

### **1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (8 ч.)**

*Теоретические занятия:* способы транспортировки пострадавшего. Индивидуальная транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках, в коконе, на судне. Транспортировка пострадавшего через водные препятствия.

*Практические занятия:* транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах. Имобилизация. Наложение повязок на различные части тела.

## **РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (64 ч.)**

### **2.1. Техника водного туризма (40 ч.)**

*Теоретические занятия:* управление судном в условиях действия потока на него при разной скорости и направлении течения. Выбор весла и устройство сиденья. Гребля при прямолинейном движении вперед и назад. Дугообразные управляющие гребки. Техника безопорной проводки весла. Комбинированные гребки. Использование техники при преодолении типичных препятствий. Техника гребли в уловах.

*Практические занятия:* отработка управления каяком и каноэ. Отработка эскимосского переворота.

Траверсирование потока на каноэ и каяке. Управление судами: крены, техника бокового притяжения, комбинированные гребки. Оборудование устройства для сидения на катамаране. Гребля на катамаране-двойке и катамаране-четверке.

### **2.2. Тактика водного туризма (10 ч.)**

*Теоретические занятия:* выбор линии движения в конкретном препятствии. Разведка. Выбор способа прохождения однородных участков.

Тактика движения комбинированных групп. Тактика движения в непроходимых участках. Тактика волоков. Распределение сил и средств группы на маршруте. Прохождение комбинированных маршрутов.

**Практические занятия:** разработка плана и тактики прохождения маршрута водного похода. Отработка волоков.

### **2.3. Снаряжение для водного туризма**

**Теоретические занятия:** использование туристских судов в походах различной категории сложности. Байдарки. Каноэ. Катамараны. Надувные резиновые лодки. Плоты.

Совершенствование плавсредств и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик.

**Практические занятия:** подготовка к походам каяков, каноэ, катамаранов.

### **2.4. Безопасность водных походов (4 ч.)**

**Теоретические занятия:** основные причины возникновения опасностей в водных походах. Степень риска в водных походах. Анализ несчастных случаев. Опасные участки водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение: спасательный жилет, гидрокостюм, каска. Навыки нахождения в воде. Страховка: спасательный конец, «кораблик», страховка «живьем», страховка на плаву. Отработка выживания группы в экстремальных условиях. Оказание помощи группе, попавшей в аварийную ситуацию.

**Практические занятия:** действия группы при возникновении аварийной ситуации. Организация страховки при преодолении препятствий.

### **2.5. Обзор туристских районов Бурятии (2 ч.)**

**Теоретические занятия:** районы Бурятии, их достопримечательности .

### **2.6. Особенности ориентирования в водном походе. Элементы речной лодки (2 ч.)**

**Теоретические занятия:** типы рек: горные, горно-таежные, реки с умеренным весенним половодьем и с летними дождевыми паводками. Характеристики долины реки и русла. Препятствия на реках: перекаты, пороги, водосливы, стоячие волны или валы, водяные ямы или «бочки», шиверы, прижимы, уловы, граница противоположных течений, завалы или заломы, мосты, плотины, тросы, молевой сплав. Проходимость рек.

## **РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (56 ч.)**

**Теоретические занятия:** понятие о здоровом образе жизни. Предупреждение травм и заболеваний во время занятий спортивным туризмом.

**Практические занятия:** общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

#### **РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1-3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ЭКСКУРСИИ И Т.П.) (60 ч.)**

##### **Подведение итогов (2 ч.)**

**Теоретические занятия:** итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

##### **Многодневное туристско-краеведческое путешествие**

Подготовка и проведение водного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методические рекомендации «Организация и проведение туристских слетов и соревнований со школьниками».

Методические разработки:

«Методика организации и проведения соревнований по технике водного туризма»;

«Ремонт туристских спортивных судов в походных условиях»;

«Правила техники безопасности в водном походе и туристских соревнованиях».

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конец спасательный («морковка»)
2. Каски водные
3. Насос
4. Катамаран,
5. Каяк открытого типа на 1 место
6. Рафт
7. Байдарка с общим количеством 3 посадочных мест
8. Рафт спортивный R-8
9. Рафт спортивный R-6
10. Гидрокостюм
11. Гидромешок
12. Индивидуальный медицинский пакет туриста
13. Фотоаппарат
14. Навигационное устройство
15. Радиостанции портативные
16. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т. п.)
17. Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)
18. Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т. д.)
19. Тент от дождя
20. Палатка хозяйственная
21. Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная
22. Рюкзак объемом не менее 80 литров

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В., Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
3. Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. – Москва, 2006.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2001.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
6. Берман А. Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
7. Власов А. А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977. – 95 с.
8. Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев– М.: Профиздат, 1990 – 304 с.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Курилова В. И. Туризм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

12. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
13. Снаряжение туриста-водника. - М.:Профиздат, 1986. – 206 с.
14. Спутник туриста /Сост. К.И.Вахлис. – К.: Здоровье, 1983.
15. Туризм в школе. – М., 1983 г.
16. Филатов В.П. Туризм на байдарках.- М. 1959. – 72 с.
17. Штюрмер Ю. Краткий справочник туриста. – М., 1982.
18. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. – М., 1983.