

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Воронежской области «Региональный центр выявления, поддержки и развития  
способностей и талантов у детей и молодежи «Орион»  
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РЕКОМЕНДОВАНА  
Экспертным советом

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»  
Протокол № 3  
от 23.08.2022 г.

ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»

Н.Н. Голева



**«Белая вода»**

(водный туризм - уровень базовый)

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Профиль:** туристско-краеведческая

**Тип программы:** модифицированная

**Возраст участников программы:** 10 – 18 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Уровень освоения:** базовый – 216 часа

**Автор:**

Шишлянников Сергей Михайлович  
педагог дополнительного образования  
ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»

г. Воронеж, 2022 г.

## **Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Белая вода»**

Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной среды, особенно для детей. Но в то же время наши дети и взрослые всё дальше и дальше отдаляются от природы, уже боятся её. Они легко справляются со сложной электронной техникой, но не могут определить правильное направление выхода к людям, когда заблудились. Не понимают сути природных явлений. Большую роль в решении этой проблемы играет организация работы по формированию представлений о правилах безопасного поведения в различных условиях, в том числе на воде.

«Белая вода» - программа обучения и воспитания детей и подростков в рамках спортивного (водного) туризма. Она предлагает занятия в команде с такими же ребятами, в непривычных природных условиях, обучение работе со снаряжением для водных путешествий.

Программа предполагает широкую базу практических туристских занятий для подростков. В ходе занятий воспитанники будут получать опыт общения не только с преподавателем, но и со спортсменами, опытными путешественниками, инструкторами водного туризма. Глядя на них, будут брать пример, перенимать опыт. Программа представляет собой педагогически «продукт» способный на конкуренцию с виртуальной интернет-средой в жизни подростка. Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях в природной среде. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше время. Главной задачей программы является развитие у детей ответственности за свое поведение.

Программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Белая вода» состоит в том, что она позволяет учащимся определить сферу своих интересов, освоить новые приемы и методы, выбрать направление для дальнейшего углубленного изучения по продвинутым программам дополнительного образования.

Данная дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа помогает обучающимся не только найти свой интерес и получить опыт, но и успешно представлять на соревнованиях различного уровня. Обучающиеся узнают про основные этапы подготовки туриста-водника. Данная программа достаточно уникальна, так как не преподается в широких кругах, не преподается в школе. Содержание программы направлено на формирование знаний у обучающихся в области водного туризма, привитие интереса к физической культуре, расширение кругозора.

Программа носит междисциплинарный характер, что и отражает ее **новизну**. Курс содержит интересные материалы и предполагает работу с

различными источниками информации, что способствует расширению кругозора.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения новые компетенции, повысить конкурентоспособность в спортивной, научной и исследовательской деятельности.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на образовательном портале ГАНУОУ ВО «Региональный центр «Орион» <https://edu.orioncentr.ru/>.

Программа соответствует нормативно-правовым требованиям законодательства в сфере образования и разработана с учетом следующих документов:

- федерального уровня
  - федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);
  - проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
  - национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
  - федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;
  - приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11)»;
  - распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
  - указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
  - приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного

образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467».

- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции приказа Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533);

- приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104.

- регионального уровня:

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы».

• уровень образовательной организации:

-Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» от 08.04.2021 №418 г.;

-Положение об организации образовательного процесса в Орион (утв. приказом директора Орион №248 от 18.08.2021 г.).

**Возраст обучающихся:** группы учащихся смешанные 10-18 лет.

**Объем программы:** 216 часов.

**Срок реализации образовательной программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 академических часа (45 минут).

**Форма обучения:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белая вода» содержит как теоретические, так и Практика включает в себя знакомство с основными понятиями, используемыми в водном туризме.

Основными формами проведения занятий являются:

- беседы, практические занятия;
- самостоятельные работы в малых группах;
- работа в составе команды;
- исследовательские и проектные работы;
- работы с оборудованием и снаряжением;
- индивидуальные консультации для учащихся и педагогов.

**Цель программы:** формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения в водном путешествии.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

-актуализировать изучение теоретических и практических основ безопасного поведения в природных условиях, в том числе на воде;

-обеспечить формирование основополагающих компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, кооперативной и проблемной;

-расширить образовательные возможности учащихся в общеразвивающей направленности;

-создать условия для усвоения принципов и подходов безопасного поведения в различных условиях;

-сформировать систему знаний, умений и практических навыков по применению в жизни;

**Развивающие:**

-содействовать развитию личностного самообразования учащихся через участие в практической деятельности;

- создать условия для освоения современных технологий безопасности;
- развить умения работать в коллективе, включаться в активную беседу по обсуждению увиденного, прослушанного, прочитанного;
- повысить эрудицию и расширить кругозор обучающихся;
- стимулировать творческую активность и инициативу обучающихся;
- развить психофизиологические качества обучающихся: память, воображение, внимание, способность логически мыслить;
- развить лидерские качества, навыки работы над проектами, навыки публичных выступлений.

***Воспитательные:***

- способствовать формированию позитивного и ответственного отношения к своей деятельности;
- содействовать адаптации к экстремальным условиям учащихся;
- создать условия личностного роста учащихся, обучение участников программы основам туристической деятельности;
- популяризация идеалов здорового – спортивного образа жизни в школьной среде;
- сформировать у обучающихся основы научного мировоззрения;
- воспитать нравственно-волевые качества личности: ответственность, настойчивость, целеустремленность.
- профессиональная ориентация подростков – участников программы в направлении выбора профессий, сопряжённых со спортом, водным туризмом.

Учащиеся осваивают следующие типы деятельности: исследовательский, творческий, проектный, практический, а также познавательный, информационно-коммуникативный и рефлексивный.

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Белая вода» применяются следующие **формы** обучения: индивидуально-обособленная (когда материал доступен для самостоятельного обучения), фронтальная (выполнение общих задач всеми учащимися), групповая (когда познавательная задача ставится перед определенной группой учащихся), коллективная (когда у всех учащихся одна цель).

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Белая вода» применяются следующие **методы**:

- по источнику знаний (словесные, наглядные, практические);
- по степени взаимодействия педагога и учащегося (изложение, беседа, самостоятельная работа);
- по дидактическим задачам (подготовка к восприятию, объяснение, закрепление материала);
- по характеру познавательной деятельности (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский).

Особенности организации образовательного процесса: программа состоит из учебных модулей, каждый из которых посвящен отдельной теме. Учебные

материалы будут доступны в любое время, пока курс не завершится. Количество попыток сдачи каждого упражнения не ограничено. Модуль считается зачтённым, если обучающийся набрал не менее 70% баллов от максимально возможного в нём.

Внутри каждого модуля есть:

- учебные материалы (статьи, видео, презентации) с кратким конспектом, где обсуждается теория и разбираются примеры решения практических задач,
- упражнения с проверкой, позволяющие понять, как усвоена теория,
- задачи для самостоятельного решения, которые не учитываются в прогрессе и не идут в зачет по модулю, но позволяют качественно повысить свой уровень.

По итогам обучения выдается электронный сертификат. Для его получения необходим зачет по всем учебным модулям. Условие получения зачета по модулю — успешное выполнение не менее 70% упражнений. Сертификаты могут учитываться при отборе на очные программы по направлению «Наука».

Если учащийся не успеет получить зачет по отдельным модулям, то он не сможет получить сертификат, но сможет возобновить обучение, когда курс стартует в следующий раз. При этом выполнять пройденные модули заново не потребуется (но может быть предложено, если соответствующие учебные материалы обновятся).

### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Белая вода» учащиеся приобретут комплекс взаимосвязанных знаний, представлений, умений, навыков, опыт водных путешествий (1-2 категорий сложности).

#### **Личностные результаты:**

- саморазвитие, самореализация;
- осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного выбора дальнейшей индивидуальной траектории образования и профессиональных предпочтений;
- безопасное поведение в природной среде;
- готовность к повышению своего образовательного уровня;
- способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- личностное самоопределение, социализация.

#### **Метапредметные результаты:**

- освоение современных технологий безопасности в различных условиях;
- освоение методики работы с оборудованием;
- сформированность следующих *компетенций*:

**общекультурных:**

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

**профессиональных:**

- способностью применять методики исследования;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- готовностью использовать современные информационные технологии;
- способностью использовать правила техники безопасности;
- приобретение **универсальных учебных действий** в самостоятельном исследовании безопасности:

**- Регулятивные:**

- *учащийся научится* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительного образования ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;
- *учащийся получит возможность научиться* самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.

**- Коммуникативные:**

- *учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;
- *учащийся получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;

**- Познавательные:**

- *учащийся научится* проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач;
- *учащийся получит возможность научиться* ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

**Предметные результаты:**

К концу обучения по программе учащийся **должен знать:**

- основные правила обеспечения безопасности (себя и окружающих при участии в программе, программных элементах, связанных с туристской деятельностью);
- историю водного туризма в России, Воронежской области;
- состав набора личного спортивного снаряжения и оборудования туриста-водника;
- технические приёмы управления туристскими судами;
- правила взаимодействия участников гребной команды;



- названия и свойства водных структур;
- правила оказания первой помощи пострадавшему на водном путешествии;
- топографические знаки, обозначения в лоции, правила составления маршрута;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности в природной среде;
- потенциальные опасности, характерные для водного путешествия.

В результате изучения программы на базовом уровне ученик **должен использовать:**

- приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения здоровья;
- оказания первой помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых туриста-водника.

Учащийся **должен уметь:**

- владеть основными способами гребли;
- использовать приобретенные знания и умения в водном походе;
- составлять карту водного маршрута;
- распределять обязанности в команде;
- выстраивать план прохождения водного препятствия;
- использовать страховочное оборудование на воде;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- использовать и ремонтировать снаряжение туриста-водника.

### **Организационно-педагогические условия**

**Особенности программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белая вода» может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на образовательном портале ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» <https://edu.orioncentr.ru/>.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

На занятиях предполагается использование различных методов обучения: игровые, демонстрационные, словесные, частично-поисковые, творческие. Применяется как индивидуальная, так и групповая формы организации учебной деятельности.

При подготовке учебного материала для каждого занятия педагог учитывает принцип новизны, что позволяет повысить мотивацию детей в освоении программы, учитывает возрастные особенности обучающихся их эмоциональный настрой, тем самым создавая ситуацию успеха для каждого и стимулируя к дальнейшему изучению разделов курса.

Педагог выполняет постоянный контроль знаний обучающихся на каждом из этапов освоения программы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Реализация запланированных разделов программы требует наличия определенного оборудования.

- компьютерное и мультимедийное оборудование: проектор, smartboard, интерактивные доски с возможностью сохранения и копирования записей на портативные устройства (Klapp board);

Кроме того, все занятия и задания, а также дополнительные материалы дублируются на образовательном портале центра «Орион» <https://edu.orioncentr.ru>

### **Методическое обеспечение:**

- методическая литература;
- дидактические карточки с заданиями;
- пособия с разными типами задач и тестов;
- памятки для обучающихся;
- методические рекомендации по работе с учебными материалами;
- тематические презентации к занятиям (выполненные в программах *PowerPoint*);
- учебные постеры, фото- и видеофайлы;
- учебные научно-популярные фильмы;
- конспекты и разработки занятий.

Обширная материально-техническая база необходима для проведения занятий, экскурсий. Она включает информационный ресурс (учебная литература, справочники, энциклопедии), наглядно-демонстрационный материал (муляжи, картинки), наборы дидактических карточек, учебные видеофильмы, настенные карты, глобус, микроскопы, мультимедиасистема (компьютер, проектор, экран, звуковые колонки).

### **Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля**

В начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Белая вода» проводится опрос учащихся с целью определения уровня знаний учащихся и их мотивации к изучению программы. Вводный контроль отсутствует по причине специфики содержания программы, которое фактически является субъективно новым для учащихся (проводится на вводном занятии).

**Текущий контроль:** текущий контроль проходит в рамках практических занятий и предполагает выполнение различных заданий, направленных на

проверку сформированности компетенций и уровня знаний. Педагог оценивает выполнений различных заданий и тем самым делает выводы об успешности освоения программы. Такой вид контроля проводится практически на каждом занятии, что позволяет оперативно внести изменения в содержании занятий и подготовить индивидуальные задания для каждого обучающегося.

**Промежуточная аттестация:** данный вид контроля предусматривается программой курса после каждого раздела с целью проверки успешности освоения пройденного материала. **Форма** проведения промежуточного контроля согласно программе курса – различные задания. Данный задания представлены в разных форматах: задания с множественным выбором, задания с открытым вариантом ответа, задания, требующие творческий подход для их успешного выполнения.

**Аттестация по итогам освоения программы: форма** проведения данного вида контроля предполагает участие в водном походе. Задания предполагают различные форматы. Задания построены по принципу усложнения: от самого просто до сложных, творческих, письменных заданий. Данный подход позволяет оценить уровень освоения программы обучающимися и уровень развитости компетенций.

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:* осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

*Критерии оценки уровня практической подготовки:* качество выполнения практического задания;

*Критерии оценки уровня развития личностных качеств:* культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания.

*Итоговая оценка уровня усвоения программы осуществляется на основании следующих результатов:*

Критерием эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Белая вода» является востребованность полученных умений и знаний у учащихся, проявляющих интерес к изучению туризма.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Белая вода» предусмотрены следующие формы контроля и методы оценки знаний: собеседование, выполнение теоретических и практических заданий.

Контрольно-измерительные материалы.

Тесты с индивидуальными заданиями, вопросы к зачету, участие в водном походе и соревнованиях. Критерием эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Белая вода» является востребованность полученных знаний у учащихся, проявляющихся в безопасной жизнедеятельности в природных условиях.

Актуальность курса «Белая вода» состоит в том, что обучающиеся получают теоретические знания об основах водных путешествий, сами моделируют их, на практике добиваются положительных результатов, через тренировки своих действий. Это способствует развитию способностей обучающихся на основе их собственной практической деятельности, что является отличительной чертой данной программы.

Новизна. Современное образование требует новых практических разработок и исследований, а учащимся намного интереснее познавать окружающий их мир путём эксперимента. Предлагаемая программа: «Белая вода» предполагает углубить знания учащихся по жизнедеятельности в природной среде, привить навыки и умения по сохранению своего здоровья и окружающих.

Педагогическая целесообразность программы «Белая вода» в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы

Возраст 10-12 лет характеризуется как период резкого возрастания познавательной активности и любознательности детей. Но при этом приходится обращать внимание на определённую поверхностность, разбросанность, не системность, хаотичность проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие связи подростковых интересов с основной школьной программой обучения.

В 13-14 лет существенную роль начинает играть подростковая или юношеская субкультура, то есть некоторые нормы, стиль общения и одежды, интересы, взгляды, предпочтения, характерные для молодежи. Существенную, если не ведущую, роль в личностном самоопределении подростка и в определении его общественного статуса в глазах сверстников играет принадлежность к группе. Поэтому очень важно с первых минут пребывания детей в коллективе определиться с ними как во внутренних правилах поведения, так и в уже действующих – общих, установленных для всего детского коллектива организации.

Ранний юношеский возраст 15-16 лет. Этот возраст является периодом формирования самосознания и собственного мировоззрения, этапом начала принятия ответственных решений. Возникает стремление, чтобы их воспринимали как взрослых.

В ходе реализации программы применяются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример (представлены практически на всех занятиях при объяснении нового материала, повторении пройденных тем);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: педагогическое требование, приучение, воспитывающие ситуации (присутствуют при проведении экскурсий, общении с педагогом и сверстниками);

- стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и порицание действий и поступков, противоречащих нормам поведения.

**Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Белая вода»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. ТБ.</b>					
1	<b>Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. ТБ.</b>	3	0	0	Обсуждение
<b>Итого по разделу программы</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 2. Краеведение</b>					
2.1	Туристские возможности родного края для водных путешествий	3	1	2	Обсуждение
2.2	Изучение района путешествия	6	2	4	Обсуждение
2.3	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	4	2	2	Обсуждение
<b>Итого по разделу программы</b>		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 3. Навигация</b>					
3.1	Ориентирование	12	4	8	Групповое задание.
3.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Групповое задание.
<b>Итого по разделу программы</b>		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 4. Первая помощь</b>					

4.1	Первая помощь	12	4	8	Индивидуальное задание
4.2	Транспортировка пострадавшего, походная аптечка	3	1	2	Групповое задание.
<b>Итого по разделу программы</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Самоконтроль, предупреждение травматизма	3	3	0	Индивидуальное задание
5.2	Общая физическая подготовка	27	3	24	Индивидуальное задание
5.3	Специальная физическая подготовка	27	3	24	Индивидуальное задание
<b>Итого по разделу программы</b>		<b>57</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	
<b>Раздел 6. Водный туризм</b>					
6.1	Снаряжение для водного путешествия	12	4	8	Индивидуальное задание
6.2	Привалы и биваки	12	4	8	Групповое задание.
6.3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	18	6	12	Групповое задание.
6.4	Питание в водном путешествии	12	4	8	Групповое задание.
6.5	Техника движения и преодоления препятствий	24	3	21	Индивидуальное задание
6.6	Тактика водного путешествия.	12	4	8	Групповое задание.
6.7	Обеспечение безопасности в	20	2	18	Групповое задание.

	водном путешествии Итоговое занятие.				
<b>Итого по разделу программы</b>		<b>110</b>	<b>27</b>	<b>83</b>	
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>50</b>	<b>159</b>	



**Содержание программы  
«Белая вода» (водный туризм).**

**1. Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. ТБ.  
(3 ч)**

***Теория(3 часа)***

Введение. Развитие туризма в России. Правила организации путешествий в РФ. Техника безопасности.

***Практические занятия.***

-

**2. Краеведение. (13 ч)**

**2.1. Водные путешествия по родному краю (3 ч)**

***Теория (1 ч)***

Краткая география и история родного края.

***Практика (2 ч)***

Водные походы по родному краю.

**2.2. Изучение района похода (6 ч).**

***Теория (2 ч.)***

Туристские отчёты.

Источники информации.

***Практика (4 ч).***

Поиск информации. Подъезды и отъезды.

Достопримечательности.

**2.3 Краеведческая, общественно полезная работа в походе (4 ч).**

***Теория (2 ч).***

Краеведческие наблюдения и навыки.

***Практика (2 ч).***

Поисковая и краеведческая работа.

Охрана природы.

**3. Навигация (18 ч).**

**3.1 Ориентирование**

***Теория (4 ч).***

Карты, используемые для ориентирования.

Планирование похода.

Упражнения на карте.

Игры и упражнения с картами.

***Практика (8 ч.).***

Ориентирование с картами.

Определение местонахождения.

Съемка реки и составление схем.

Составление схемы препятствия.

**3.2 Ориентирование в сложных условиях (6 ч).**

***Теория (2 ч)***

Особенности ориентирования, в водном походе.

Движение при потере видимости.

**Практика (4 ч).**

Разведка пути движения.

Движение без карты.

Использование крупномасштабных карт.

Электронная навигация.

#### **4. Первая помощь (12ч.).**

**Теория (4 ч.).**

Организационно-правовые аспекты.

Принципы оказания первой помощи.

Алгоритмы оказания первой помощи.

Состав походной аптечки.

**Практика (8 ч.).**

Кровотечения и раны.

Переломы. Травмы.

Укусы. Тепловые и холодовые поражения.

Реанимация. СЛР. Прочие состояния.

#### **4.2 Транспортировка пострадавшего (3 ч.)**

**Теория (1 ч).**

Способы транспортировки.

**Практика (2 ч).**

Отработка переноски пострадавшего.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка (57 ч).**

##### **5.1 Самоконтроль, предупреждение травматизма. (3 ч.).**

**Теория (3 ч).**

Самоконтроль при занятиях.

Восстановление, предупреждение переутомления.

Дневник самоконтроля.

**Практика -**

##### **5.2 Общая физическая подготовка (27 ч).**

**Теория (3 ч).**

Правила выполнения упражнений.

**Практика (24 ч).**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие.

Преодоление препятствий.

Элементы скалолазания.  
Спортивные игры.  
Эстафеты.  
Легкая атлетика.  
Плавание.

### **5.3 Специальная физическая подготовка (27 ч.)**

#### ***Теория (1 ч).***

Правила выполнения упражнений.

#### ***Практика (26 ч.).***

Упражнения на развитие выносливости.  
Упражнения на развитие быстроты.  
Упражнения, выполняемые в быстром темпе.  
Упражнения для развития ловкости.  
Упражнения на прыгучесть.  
Элементы акробатики.  
Упражнения для развития силы.  
Упражнения для развития гибкости.  
Комплексные тренировки.

## **6. Водный туризм (110 ч).**

### **6.1 Снаряжение для водного путешествия (12 ч).**

#### ***Теория (4 ч)***

Подготовка плав средств.  
Обслуживание байдарок.  
Использование дополнительного оборудования.  
Ремонт в путешествиях.

#### ***Практика (8 ч).***

Подготовка плавсредств.

### **6.3 Привалы и биваки (12 ч).**

#### ***Теория (4 ч).***

Привалы.  
Биваки.  
Палаточные лагеря.  
Санитарные нормы.

#### ***Практика (8 ч).***

Отработка полевых навыков – бивачные работы.

### **6.4 Особенности водного туризма (18 ч.)**

#### ***Теория (6 ч).***

Специфика водных походов.  
Сбор информации о районе путешествия.  
Разработка маршрута.

Расчёт переходов. Схемы и графики движения.

Запасные варианты маршрута.

Отчет - подведение итогов путешествия.

***Практика (12 ч).***

Сбор информации о районе путешествия.

Разработка водного туристского маршрута 1 категории сложности.

Подготовка отчёта о многодневном путешествии.

**6.5 Питание в водном путешествии (12 ч).**

***Теория (4 ч).***

Питание в водном путешествии.

«Карманное» питание. Витамины.

Меню, раскладка.

Пополнение продуктов питания в пути.

***Практика (8 ч).***

Отработка навыков приготовления пищи.

**6.6 Техника движения и преодоления препятствий (24 ч).**

***Теория (3 ч).***

Техника гребли.

Управление байдаркой.

Узлы в водном туризме.

***Практика (21 ч).***

Тренировка управления судном.

Способы преодоления сложных перекатов, порогов.

Узлы. Соревнования.

**6.7 Тактика водного путешествия (12 ч).**

***Теория (4 ч).***

Профиль маршрута.

Линия движения судов.

Разведка препятствий

Тактические приемы прохождения препятствий

***Практика (8 ч).***

Вычерчивание профиля маршрута.

Разведка препятствий – тренинг.

Комплексная тренировка.

Разбор ошибок.

**6.8 Обеспечение безопасности в водном путешествии (20 ч).**

***Теория (2 ч).***

Безопасность на воде.

Аварийные ситуации.

***Практика(18 ч).***

Сплавная одежда и обувь.