

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ 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»)

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»

Протокол № 5

от «15» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»

Н.Н. Голева



### **«Белая вода»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст участников программы: 12 – 17 лет  
Срок реализации программы: 216 часа  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
Шишлянников Сергей Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Воронеж  
2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	5
1.3. Отличительные особенности программы	6
1.4. Отбор обучающихся на программу	6
1.5. Цель и задачи программы	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы	8
1.7. Формы контроля и оценочные материалы	10
1.8. Возрастные особенности обучающихся	13
1.9. Сроки реализации программы	14
<b>Раздел 2. Содержание программы</b>	<b>14</b>
2.1. Учебный план	14
2.2. Календарно-учебный график	14
2.3. Содержание программы	15
<b>Раздел 3. Воспитательные компоненты</b>	<b>20</b>
<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия</b>	<b>23</b>
<b>Раздел 5. Список использованной литературы</b>	<b>27</b>
Список информационных источников	28
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	28
Приложения	30

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа «Белая вода» имеет туристско-краеведческую направленность, по уровню освоения – базовая.

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);
  - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
  - 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 03.09.2019г. №467»;
  - приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 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».

- **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»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- **уровень образовательной организации:**

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Изменения в Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион», утвержденные приказами министерства образования Воронежской области от 17.01.23 № 32, от 30.11.23 № 1582, от 13.03.24 № 283;

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

## **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы**

Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной среды, особенно для детей. Но в тоже 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.

### **1.3. Отличительные 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/>.

Можно выделить следующие особенности:

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.

### **1.4. Отбор обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белая вода» содержит как теоретические, так и практические занятия и включает в себя знакомство с основными понятиями, используемыми в водном туризме.

Основными формами проведения занятий являются:

- - беседы, практические занятия;
  - - самостоятельные работы в экипажах, в малых группах;
  - - работа в составе команды;
  - - исследовательские и проектные работы;
  - - работы с оборудованием и снаряжением;
  - - индивидуальные консультации для учащихся и педагогов.
- **Соответствие возрасту:** группы учащихся смешанные 12-17 лет.

**Соответствие уровня общей и метапредметной эрудиции:** Программа носит междисциплинарный характер, что и отражает ее новизну. Курс содержит

интересные материалы и предполагает работу с различными источниками информации, что способствует расширению кругозора.

**Соответствие функциональным компетенциям:** обучающиеся должны уметь выполнять новые компетенции, повысить конкурентоспособность в спортивной, научной и исследовательской деятельности. Извлекать необходимую информацию, проверять ее на соответствие утверждениям, строить логические рассуждения, анализировать информацию и делать выводы.

**Соответствие мотивации к учению:** обучающиеся должны продемонстрировать стремление к получению новых знаний и умений, а именно: рассказать о своих интересах и увлечениях и посещаемых дополнительных занятиях, любимых дисциплинах, принимать участие в образовательных лагерях и сменах, регулярно посещать ознакомительные, организационные и диагностические занятия.

### **1.5. Цель и задачи программы**

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

Для осуществления этой цели ставятся следующие **задачи:**

#### **обучающие:**

- 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.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты реализации программы «Белая вода»:

#### ***личностные:***

- 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:***

- освоение современных технологий безопасности в различных условиях;
- освоение методики работы с оборудованием и снаряжением;
- развитие критического мышления;

#### ***предметные:***

- усвоение понятий «атом», «химическая связь», «молекула», «ион», «кристаллическая решетка», «уравнение химической реакции» и др. базовых терминов;
- умение выполнять расчёты по нахождению молекулярной массы вещества, количества вещества, массовой доли, практического выхода продукта, теплового эффекта реакции, ЭДС, скорости химической реакции;



- формирование представления об органических веществах, а также основных классах неорганических веществ, их химических свойствах;
- овладение навыками обращения с химической посудой и реактивами;
- усвоение правил техники безопасности при работе в лаборатории;
- умение проводить качественный анализ реальных объектов;
- навыки проведения безопасных демонстрационных экспериментов;
- умение составлять уравнения химических реакций: полных и сокращённых ионных, молекулярных, окислительно-восстановительных;
- формирование навыков решения теоретических и практических задач различной сложности;
- умение проводить очистку веществ, разделять компоненты смеси.

### **Компетенции**

В ходе реализации программы у обучающихся появится возможность сформировать следующие компетенции:

#### ***Учебно-познавательные компетенции***

Способность самостоятельно находить пути решения проблемных ситуаций и задач. *Научится* проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач. *Получит возможность научиться* ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

#### ***Функциональные компетенции***

Развитие проблемных зон в данном виде компетенций, выявленных в ходе входного контроля, в частности умений делать аргументированные выводы и предположения, выдвигать гипотезы, анализировать, оценивать и сопоставлять различные параметры.

#### ***Информационные компетенции***

Поиск и верификация образовательных материалов в сети Интернет, работа с ресурсами для поиска литературы. Научиться владению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

#### ***Общекультурные компетенции:***

- 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;

#### ***Коммуникативные компетенции***

Умение взаимодействовать с другими учениками очно и дистанционно, выстраивать дружеские отношения в коллективе, поддерживать ребят, находить с ними общие темы, терпимо и корректно относиться к неудачам других, способность решать ситуационные конфликты, а также способность предлагать, просить и принимать помощь. *Учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать. *Получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог.

### ***Ценностно-смысловые компетенции***

Осознание ценности научной истины и познания сути явлений, выявления причинно-следственных связей, укрепление понимания ценности своей жизни и здоровья, а также жизни и здоровья других людей, осознание ценности полученных знаний, влияющими на жизнь современных людей. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

### ***Профессиональные компетенции***

- 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 компетенции:***

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

#### ***- Коммуникативные компетенции:***

- *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 компетенции:***

- *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.

### **1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля**

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

**Входной контроль.** 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).

Цель входного контроля – выявить проблемные зоны в функциональных умениях обучающихся, оценить их возможности по работе с учебными материалами, определить время, необходимое на осмысление материала, подвижность нервной системы, степень индивидуализма в работе, уровень самооценки. Поэтому при проведении опроса важно обратить внимание не только на ответы, но и на то, как они были даны. Какие результаты ожидал и какие получил? Как проявлял эмоции? И так далее. Эта информация необходима для адаптации излагаемого материала с учётом особенностей обучающихся, чтобы развить недостающие функциональные компетенции, а также для успешного формирования взаимодействующих групп.

**Промежуточный контроль** проводится по результатам изучения каждой из тем на занятиях «Примени свои знания», где обучающимся необходимо применить на практике то, что они усвоили в ходе изучения темы. Проходит в форме выполнения практической работы, в ходе которой обучающиеся комплексно демонстрируют свои знания и умения:

- находят новую и используют уже имеющуюся информацию;
- проводят теоретическое обоснование;
- экспериментируют;
- оформляют результаты своей работы в Отчетах о походах.

Результаты работы озвучиваются и сдаются педагогу. Также возможно проведение испытаний.

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки:** осмысленность и свобода использования терминов, умение выявлять причинно-следственные связи между наблюдаемыми явлениями.

**Критерии оценки уровня практической подготовки:** 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.

**Критерии оценки уровня развития личностных качеств:** культура поведения, умение планировать и распределять время в ходе практических работ, соблюдение дисциплины и правил безопасной работы, активное участие в групповой работе, помощь и поддержка другим обучающимся, а также умение принимать и просить помощь у других участников образовательного процесса, эмоциональное удовлетворение от совместной работы с единомышленниками, творческое отношение к выполнению практического задания.

Кроме того, промежуточный контроль может быть проведен в форме тестирования, лабораторной работы «Примени свои знания», анализа реального объекта.

Параллельно с наиболее важными этапами контроля во время изучения каждой темы осуществляется **текущий контроль**. Текущий контроль проходит в рамках практических занятий и предполагает выполнение различных заданий, направленных на проверку сформированности компетенций и уровня знаний. Педагог оценивает выполнения 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 содержание занятий и подготовить индивидуальные задания для каждого обучающегося.

**Итоговый контроль** осуществляется в виде туристского похода

Воспитательный компонент заключается в том, что обучающиеся демонстрируют свои навыки и знания другим ученикам, друзьям в атмосфере походной деятельности. Это укрепляет самооценку детей, веру в свои возможности, а также завершает формирование положительного, достижение которого и является главной целью освоения программы.

**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.

**Этапы контроля** согласуются с перечнем изучаемых тем:

№	Тема	Контролируемые навыки	Форма контроля
1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. ТБ.	Понимание терминов туризма	Обсуждение
2	Краеведение	Знания о родном крае.	«Примени свои знания»
3	Навигация	Знания о ориентировании, топографии, навигации.	«Примени свои знания»
4	Первая помощь	Знания о правилах и приемах по оказанию первой помощи.	«Примени свои знания»
5	Общая и специальная физическая подготовка	Повышение физической готовности.	Анализ и самоанализ результатов.
6	Водный туризм	Готовность совершить путешествие (поход).	Поход.

Примеры контрольно-измерительных материалов, а также образец лабораторного журнала, приведены в Приложениях.

### **1.8. Возрастные особенности обучающихся**

В реализации программы участвуют смешанные возрастные группы обучающихся, что следует учитывать при реализации программы. Выделяется две возрастные группы: 12-13 лет и 13-15 лет. В первой преобладает повышенная познавательная активность, когда ребенку все интересно, он хочет все попробовать. Этот интерес может быть удовлетворен тематической

насыщенностью программы, которая широко охватывает базовый курс химии. Подростковая группа 13-15 лет характеризуется высокой приверженностью к группе и потребности к личностному самоопределению. Эти потребности могут быть удовлетворены за счёт выполнения групповых задач, а также за счёт решения реальных проблем. Также для подростков будет очень значимо показать себя и продемонстрировать свои умения на публичном мероприятии, среди сверстников и их родителей.

### **1.9. Сроки реализации программы**

Объем программы: 216 часов.

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебный план**

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Форма и тип контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. ТБ.	3	0	0	Обсуждение
2	Краеведение	13	5	8	«Примени свои знания» (текущий)
3	Навигация	18	4	12	«Примени свои знания» (промежуточный)
4	Первая помощь	15	5	10	«Примени свои знания» (текущий)
5	Общая и специальная физическая подготовка	57	9	48	«Будь подготовлен» (итоговый, походы)
6	Водный туризм	110	27	83	«Будь подготовлен» (итоговый, походы)
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>50</b>	<b>159</b>	

### **Календарно-учебный график**

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

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1	15.09	31.05	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

**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.  
Личные спасательные средства.  
Изготовление и доработка средств безопасности.  
Проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств.  
Оказание помощи, на воде.  
Ремонт оборудования.  
Конец Александрова (морковка).  
Групповые спасательные средства.  
Безопасность и страховка при прохождении препятствий.  
Комплексные тренировки.