

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.



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

Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеобразующей 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
Раздел 2. Содержание программы	14
2.1. Учебный план	14
2.2. Календарно-учебный график	14
2.3. Содержание программы	15
Раздел 3. Воспитательные компоненты	20
Раздел 4. Организационно-педагогические условия	23
Раздел 5. Список использованной литературы	27
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 учебный действий*** в самостоятельном исследовании безопасности:

- Регулятивные компетенции:

- 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 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 максимального 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, помочь и поддержка другим обучающимся, а также умение принимать и просить помочь 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 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.

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 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 простого 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. Выделяются 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»

№	Тема	Количество часов			Форма и тип контроля
		Всего	Теория	Практика	
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)
Всего:		216	50	159	

Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Белая вода»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
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.