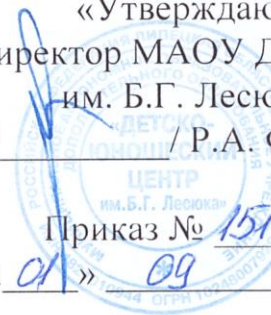


Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Жанна Ебогатова Н.В.</i></p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка / <i>Р.А. Фролов</i> / Р.А. Фролов</p> <p>Приказ № <u>151</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2022 г.</p> 
--	---	--

Дополнительная (общеразвивающая)  
общеобразовательная программа  
**«Водный туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор программы: Чернышев В.В.,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы).
6. Список литературы.
  - Рабочая программа 1 года обучения группы № 1.
  - Рабочая программа 2 года обучения группы № \_\_.
  - Рабочая программа 3 года обучения группы № \_\_.
  - Рабочая программа 4 года обучения группы № \_\_.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Водный туризм»** является программой **туристско-краеведческой направленности** и предусматривает обучение, основываясь на:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»).

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля - все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Водный туризм»** является программой подготовки туристов-водников и рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

**Актуальность** программы «Водный туризм» состоит в том, что программа отражает заинтересованность обучающихся к тем формам активного отдыха, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и могут брать на себя ответственность за свои действия.

**Новизна** программы заключается в том, что способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма. Водный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время водных походов обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «**Водный туризм**» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка.

**Цель программы:** оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний обучающихся, умений, приёмов и навыков техники водного туризма;
- повышение образовательного уровня обучающихся через туристско-краеведческую деятельность;
- обучение и отработка туристских навыков;
- приобретение опыта краеведческой работы.

Развивающие:

- развитие памяти, внимания, мышления;
- развитие координации, выносливости;
- развитие способности быстро реагировать в экстремальной ситуации;
- развитие физических способностей и туристских навыков;
- повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание бережного отношения к культурному и историческому наследию;

- формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

**Объем программы:** общее количество учебных часов – 864 часа.

Количество часов по программе распределяется по годам обучения следующим образом: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

**Срок реализации программы «Водный туризм»:** 4 года.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

**Концепция программы:**

- оздоровление обучающихся в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры обучающихся;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере водного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

**Этапы реализации программы:**

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность проведения походов, снаряжение, основы техники водного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на четыре учебных года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

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

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Основная задача путешествия — отработка туристами технических навыков, приобретение

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

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

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 7-8 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 3-ем и 4-ом годах обучения.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

По завершении учебного процесса учащимся может быть присвоено звание младшего инструктора по водному туризму при условии выполнения дополнительных требований, предусмотренных программой подготовки младших инструкторов туризма.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### **Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: использование оборудования (байдарка «Таймень –

3»), просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

– практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

– методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, учебные полигоны, походы и зачетные занятия.

### **Планируемые результаты.**

К концу **первого года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

– уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

– ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

– делать водные переходы, преодолевать естественные препятствия на пути, знать технику гребли на байдарках;

– соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;

– соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;

– выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу.

В течение первого года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

К концу **второго года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

– уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

– ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

– делать водные походы, преодолевать естественные препятствия на пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;

– соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь,

правильно транспортировать пострадавшего;

- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;

- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу.

В течение второго года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

К концу **третьего года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;

- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;

- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;

- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;

- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;

- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;

- вести наблюдения за погодой и составлять прогноз погоды;

- работать с программой туристско-краеведческого движения «Отечество».

В течение третьего года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.

К концу **четвертого года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;

- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;

- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;



- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогноз погоды;
- работать с программой туристско-краеведческого движения «Отечество».

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев),
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,
- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,
- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут,
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,
- Формы работы: учебные занятия, походы, краеведческие экскурсии, туристские соревнования, конкурсы, учебно-тренировочные сборы в полевых условиях, палаточный лагерь;
- Режим работы объединения в течение учебного года:

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый год	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	второй год	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	третий год	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4	четвертый год	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

- практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном

пункте – 4 часа;

- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов (с перерывом для приема пищи и с соблюдением питьевого режима – после 6 часов занятия).

– Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,

– Режим работы объединения в период летних каникул – согласно графику работы объединения в летне-оздоровительный период в условиях палаточного лагеря, учебно-тренировочного сбора и т.п.,

– Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Российский массовый туризм.	1	1	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	1	1	-
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	19	1	18
4.	Снаряжение для водного путешествия.	21	1	20
5.	Питание в водном путешествии.	7	1	6
6.	Привалы и ночлеги.	8	1	7
7.	Топография и ориентирование на местности.	10	2	8
8.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	25	1	24
9.	Тактика водного путешествия.	24	1	23
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	19	1	18
11.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	3	1	2
12.	Краеведческая, общественно-полезная	5	1	4

	работа в походе.			
13.	ОФП	47	1	46
14.	СФП	24	1	23
15.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1 1	1 1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

### 3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(2-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Российский массовый туризм.	4	2	2
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	8	2	6
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	19	1	18
4.	Снаряжение для водного путешествия.	29	1	28
5.	Привалы и ночлеги.	10	2	8
6.	Топография и ориентирование на местности.	8	2	6
7.	Динамика речного потока.	10	2	8
8.	Техника движения и преодоления препятствий.	19	1	18
9.	Тактика водного путешествия.	8	2	6
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	22	2	20
11.	Доврачебная медицинская помощь.	6	2	4
12.	Составление отчета о туристском путешествии	4	2	2
13.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
14.	Общая физическая подготовка	45	1	44
15.	Специальная физическая подготовка	20	1	19
16.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1 1	1 1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

### 3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## (3-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туризм в России	6	6	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	21	7	14
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	20	1	19
4.	Снаряжение для водного путешествия.	28	2	26
5.	Привалы и ночлеги.	10	1	9
6.	Топография и ориентирование на местности.	8	2	6
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	37	2	35
8.	Тактика водного путешествия.	14	2	12
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	18	2	16
10.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	2	8
11.	Составление отчета о туристском путешествии	4	2	2
12.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
13.	Общая физическая подготовка	36	1	35
14.	Итоговое занятие.	1	1	-
	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

**3.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

(4-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие туризма в России	6	6	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	12	4	8
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение	16	2	14

	итогов путешествия.			
4.	Снаряжение для водного путешествия.	30	6	24
5.	Привалы и ночлеги.	18	6	12
6.	Топография и ориентирование на местности.	16	8	8
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	36	6	30
8.	Тактика водного путешествия.	18	10	8
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	22	6	16
10.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	6	6
11.	Составление отчета о туристском путешествии	6	-	6
12.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
13.	Общая физическая подготовка	20	2	18
14.	Итоговое занятие.	1	1	-
	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>65</b>	<b>151</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Российский массовый туризм.

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Туристская водная секция в школе, учреждениях дополнительного образования.

#### 2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

### **3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.**

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

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

### **4. Снаряжение для водного путешествия.**

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

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

### **5. Питание в водном путешествии.**

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

*Практические занятия.* Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

## **6. Привалы и ночлеги.**

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

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

## **7. Топография и ориентирование на местности.**

Виды; карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

*Практические занятия.* Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

## **8. Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия.**

Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки,

заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

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

### **9. Тактика водного путешествия.**

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

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

### **10. Обеспечение безопасности в водном путешествии.**

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

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

### **11. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.**



Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

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

## **12. Краеведческая, общественно полезная работа в походе.**

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в республиканских и всероссийских экспедициях.

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

## **13. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

#### **14. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия.*** Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Российский массовый туризм.**

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

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

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

### **2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.**

Обзор литературы о родном крае.

***Практические занятия.*** Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

### **3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.**

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствия, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

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

### **4. Снаряжение для водного путешествия.**

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

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

### **5. Привалы и ночлеги.**

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.

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

### **6. Топография и ориентирование на местности.**

Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

**7. Динамика речного потока.** Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

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

### **8. Техника движения и преодоления препятствий.**

Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

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

### **9. Тактика водного путешествия.**

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

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

### **10. Обеспечение безопасности в водном путешествии.**

Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предупредительные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт

их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

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

### **11. Доврачебная медицинская помощь**

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

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

### **12. Составление отчета о туристском путешествии.**

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

### **13. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **14. Общая физическая подготовка.**

## ***Практические занятия***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами:*

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики:* кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию

*Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных

естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## **15. Специальная физическая подготовка.**

### ***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед.

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести:* кувырки, перекаты, перевороты; переправа по бревну через овраг, ручей канаву, переправа по качающемуся бревну.

*Элементы скалолазания.*

*Игры:* футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы:* из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и поскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели) с последующим быстрым выпрямлением.

*Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* без предметов и с предметами, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

### 4.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Туризм в России.

Массовый туризм и его место в системе физического воспитания. Влияние туризма на организм школьника.

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

#### 2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Обзор литературы о родном крае. Форма туризма. Водоемы Липецкой области. Походы выходного дня. Степенной поход. Особенности реки Быстрая сосна.

*Практические занятия.* Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных во второй год обучения.

#### 3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствия, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

*Практические занятия.* Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.

#### 4. Снаряжение для водного путешествия.

Подготовка, модернизация и ремонт байдарок перед сложным водным путешествием. Конструкции байдарок. Сборка байдарки «Таймень». Разборка и укладка байдарки «Таймень»..

*Практические занятия.* Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудоване байдарок фартуками. Изготовление парусов. Простейший ремонт частей байдарки. Ремонт деки. Изготовление замков шпангоутов. Подготовка плавсредств.

#### 5. Привалы и ночлеги.



Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки. Виды примусов и правила работы с ним.

*Практические занятия.* Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

## **6. Топография и ориентирование на местности.**

*Практические занятия.* Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Слежение за местностью с одновременным чтением карт. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **7. Техника движения и преодоления препятствий.**

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

*Практические занятия.* Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

## **8. Тактика водного путешествия.**

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других

сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

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

## **9. Обеспечение безопасности в водном путешествии.**

Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предупредительные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

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

## **10. Основы гигиены и доврачебная медицинская помощь**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

**Практические занятия.** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

## **11. Составление отчета о туристском путешествии.**

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

## **12. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановления терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **13. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Легкая атлетика.

## **4.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Туризм в России.**

Краткие сведения из истории развития туризма в России. Инструкции по организации и проведению туристских походов. Правила организации и проведения туристских походов. Разрядные требования по спортивному туризму. Правила организации самостоятельных путешествий на территории России.

*Практические занятия.* Оформление разрядов по дисциплине «водный маршрут».

### **2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.**

Обзор литературы туристских маршрутов. Водоемы Липецкой области.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов трехдневного похода. Разработка многодневного водного путешествия.

### **3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.**

Специфика водного туристского похода. Специфика водных путешествий. Выбор маршрута водного путешествия и сбор информации о районе путешествия. Схема и график движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка материала к отчету о многодневном походе.

*Практические занятия.* Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.

#### **4. Снаряжение для водного путешествия.**

Подготовка байдарки перед сложным походом. Проверка деталей байдарки. Сборка и разборка байдарки. Укладка байдарки. Состав ремонтного набора для ремонта байдарки. Простейший ремонт байдарки. Подготовка плавсредств. Основные требования для подготовки туриста водника перед походом. Личное и групповое снаряжение. Сбор индивидуальной медицинской аптечки. Укладка рюкзака.

**Практические занятия.** Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками. Укладка рюкзака.

#### **5. Привалы и ночлеги.**

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. Костровое приспособление. Заготовка дров, распределение дежурства. Составление меню. Приготовление пищи на костре. Заготовка продуктов питания, фасовка, упаковка, транспортировка. Использование подручных и природных материалов для изготовления укрытий, навесов.

**Практические занятия.** Организация питания в экстремальных условиях. Использование в пищу дикорастущих растений.

#### **6. Топография и ориентирование на местности.**

Азимут. Определение азимута. Работа с картой. Топографическая и спортивная карта. Определение расстояния на карте. Ориентировка по местным и природным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

**Практические занятия.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **7. Техника движения и преодоления препятствий.**

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

**Практические занятия.** Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

## **8. Тактика водного путешествия.**

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

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

## **9. Обеспечение безопасности в водном путешествии.**

Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Основные причины возникновения опасности в путешествии. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предупреждающие меры предупреждения опасности. Меры предупреждения опасности. Отработка приемов использования спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствия на воде. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.

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

## **10. Основы гигиены и доврачебная медицинская помощь**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. ПМП при тепловом и солнечном ударе. Обработка раны, наложение повязок. Правила наложения жгута, способы остановки кровотечения. Приемы транспортировки пострадавших.

***Практические занятия.*** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

## **11. Составление отчета о туристском путешествии.**

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. Сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе

группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

## **12. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **13. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Легкая атлетика.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (методическое обеспечение программы)**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

В ходе реализации программы «Водный туризм» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля), промежуточная аттестация по окончанию первого года обучения и по окончанию освоения программы.

**Текущий контроль** осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, туристских слётах и фестивалях, других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится однодневный поход в конце учебного года.

**Промежуточная аттестация и итоговый контроль** осуществляются в форме тестирования, соревнований, похода.

Сроки проведения промежуточной аттестации и итогового контроля: апрель - май.

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;
- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

## **5.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Тест для промежуточной и итоговой аттестации**

#### **1. Ял-6 – это...**

- 1) шестивёсельная лодка
- 2) шестивёсельная шлюпка
- 3) шестиместная байдарка

#### **2. Как располагаются гребцы в байдарке?**

- 1) лицом к движению
- 2) спиной к движению

#### **3. На стоянках байдарки необходимо...**

- 1) не разгружая, вынести на берег, привязать к опоре и накрыть тентом
- 2) разгрузить, вынести на берег и положить на ровной площадке днищами вверх

#### **4. Когда следует садиться в байдарки и лодки?**

- 1) когда они находятся на берегу



- 2) когда нос в воде, а корма на берегу
- 3) когда они находятся на плаву

**5. Каркас байдарки состоит из колец и полуколец поперечного набора, которые называются...**

- 1) стрингеры
- 2) шпангоуты
- 3) кильсоны

**6. Как называется мощный килевой брус, который проходит по днищу байдарки?**

- 1) кильсон
- 2) привальный брус
- 3) стрингер

**7. Вёсла на байдарке...**

- 1) закреплены в ключичах
- 2) свободно держишь в руках

**8. Чтобы байдарку повернуть налево, нужно...**

- 1) грести левым веслом
- 2) грести правым веслом

**9. Как называются длинные тонкие трубки, которые крепятся к шпангоутам?**

- 1) стрингеры
- 2) шпангоуты
- 3) штевни

**10. Лопастя весла для эффективного выполнения всех гребков управления развёрнута под углом...**

- 1) 45°                    2) 90°                    3) 180°

**11. К какому типу относится костёр, изображенный на рисунке?**

- 1) «Колодец»;
- 2) «Шалаш»;
- 3) «Нодья».



**12. Измерение расстояний по ломаной линии производится с помощью...**

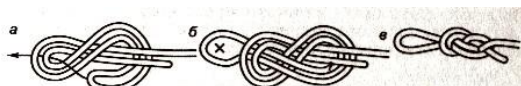
- 1) курвиметра
- 2) барометра
- 3) линейки

**13. Чему равен масштаб карты 1:10 000?**

- 1) в 1 см – 100 м.
- 2) в 1 см – 1000 м
- 3) в 1 см – 10000 м

**14. Какой узел изображен на рисунке?**

- 1) «Академический»
- 2) «Восьмерка»
- 3) «Встречный»



**15. В состав группового снаряжения входит...**

- 1) спальник
- 2) палатка
- 3) рюкзак
- 4) ложка

**16. Угол, образованный между направлением на север и направлением на ориентир (цель) называется ...**

- 1) масштаб
- 2) меридиан
- 3) азимут

**17. Что обозначают знаки Y и N в международной системе кодовых сигналов?**

- 1) «Нужен врач» и «Все в порядке»
- 2) «Да» и «Нет»
- 3) «Нужны пища и вода» и «Не понял»

**18. Набор для починки оболочки байдарки включает:**

- 1) пассатижи, мотки проволоки, гвозди
- 2) клей, тальк, резину для заплат, эфир, бензин
- 3) олифу, киперную ленту, изоленту

### **19. Оверкиль – это...**

- 1) причаливание судна к берегу
- 2) одна из деталей байдарки
- 3) переворот туристского судна вверх килем

### **20. Слово «табанить» означает...**

- 1) активно грести веслом вперёд
- 2) не работать веслом вообще
- 3) активно грести веслом обратно

## **5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Водный туризм» имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по водному туризму, спортивному туризму и спортивному ориентированию.

На занятиях объединения «Водный туризм» педагогом используется **дидактический материал:**

- схемы, таблицы, плакаты для учебных занятий;
- карты парков и лесов, спортивные карты области;
- схемы вязки узлов;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий).

### **Педагогические технологии:**

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **6.1. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:**

- Абрамов В.В, Тонкошкур М.В. История туризма. – Харьков, ХГАФК, 2005.
- Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
- Алешин В.М., Серебряков А.В, Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
- Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. – Москва, 2006.
- Балабанов И.В. Узлы. – М., 2001.
- Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
- Берман А. Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
- Власов А. А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977. – 95 с.
- Волович В.Т. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1983.
- Водные маршруты СССР. Европейская часть/ Плечко Л.А, Сабанеева И.П. – М.: «Физкультура и спорт», 1973 184 с.
- Водный туризм / Аристова И.Д. – М.: «Физкультура и спорт», 1968 – 208 с.
- Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев – М.: Профиздат, 1990 – 304 с.
- Дубровский О. и др. Туристские разборные байдарки / Ветер странствий, вып.4. - М.: Физкультура и спорт, 1960. с. 7.

- Коробков А. П. и др. По рекам южной и юго-восточной России. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
- Курилова В. И. Туризм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
- Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
- Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе. – М., 1980.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы – М.: Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", 1981.
- Остапец А. А. В походе юные. – М.: Просвещение, 1978.
- Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
- Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Снаряжение туриста-водника. - М.: Профиздат, 1986. – 206 с.
- Спутник туриста / Сост. К.И. Вахлис. – К.: Здоровье, 1983.
- Туризм в школе. – М., 1983 р.
- Турист. (Библиотека туриста.) / Сост. А. А. Власов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Филатов В.П. Туризм на байдарках.- М. 1959. – 72 с.
- Штюмер Ю. Краткий справочник туриста. – М., 1982.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. – М., 1983.
- Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
- Методические рекомендации по водному туризму Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1973.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1977.

**6.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:**

- Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973
- Остапец А. А. В походе юные туристы. М., Просвещение, 1978.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей)**  
**общеобразовательной программе**  
**«Водный туризм»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Год обучения: 1-й год обучения

Группа: № 1

Автор-составитель: Чернышев В.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

## 2. Календарно-тематическое планирование

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Водный туризм» (1-й год обучения) рассчитана на учащихся 5-6 классов. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа изучается в учебных группах и рассчитана на обучение с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения. Практические занятия составляют большую часть программы. Подготовка туристов-водников может также осуществляться и на базе передвижного или стационарного туристского лагеря.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

**Цель программы:** оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучить воспитанников умениям, приёмам и навыкам техники водного туризма;
- повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность.

##### Развивающие:

- развить у кружковцев мышление координацию, выносливость, физическую силу, способность быстро реагировать в экстремальной ситуации и другие физические способности и навыки.

##### Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.



**Возраст обучающихся:** 12-14 лет

**Количество часов программы «Водный туризм» первого года обучения:** 216 часов.

**Этапы реализации программы:**

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность проведения походов, снаряжение, основы техники водного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

**Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: использование оборудования (байдарка «Таймень – 3»), просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, учебные полигоны, походы и зачетные занятия.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты:

1-й год обучения:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать водные переходы, преодолевать естественные препятствия на пути, знать технику гребли на байдарках;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу.

В течение первого года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

## 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-й год обучения, группа № 1)

			Дата проведения
--	--	--	-----------------

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	по плану	по факту
1	Российский массовый туризм ОФП	1 1	01.09.2022	
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий ОФП	1 1	03.09.2022	
3	Особенности водного туризма.	2	06.09.2022	
4	Комплектование группы и распределение обязанностей перед водным походом.	2	08.09.2022	
5	Подготовка и проведение водного похода. ОФП	1 1	10.09.2022	
6	Комбинированные походы	2	13.09.2022	
7	Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута похода	2	15.09.2022	
8	Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия	2	17.09.2022	
9	Составление плана подготовки водного путешествия	2	20.09.2022	
10	ОФП	2	22.09.2022	
11	Подведение итогов путешествия. Формы отчетов	2	24.09.2022	
12	Составление отчетов о водном походе	2	27.09.2022	
13	ОФП Составление отчетов о водном походе	1 1	29.09.2022	
14	ОФП	2	01.10.2022	
15	ОФП	2	04.10.2022	
16	Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. СФП	1 1	06.10.2022	
17	ОФП	2	08.10.2022	
18	Устройство байдарок	2	11.10.2022	
19	СФП	2	13.10.2022	
20	Подготовка и походное оборудование байдарок	2	15.10.2022	
21	Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок.	2	18.10.2022	
22	ОФП	2	20.10.2022	
23	Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника.	2	22.10.2022	
24	Снаряжение для рыбной ловли.	2	25.10.2022	
25	Особенности упаковки вещей и продуктов.	2	27.10.2022	
26	Укладка груза и размещение людей в байдарке	2	29.10.2022	
27	ОФП	2	01.11.2022	
28	Спасательные средства и их хранение	2	03.11.2022	
29	СФП	2	08.11.2022	
30	Сборка и разборка байдарок.	2	10.11.2022	
31	Предпоходный профилактический ремонт байдарок.	2	12.11.2022	
32	СФП	2	15.11.2022	
33	Значение правильной организации походного быта и питания. ОФП	1 1	17.11.2022	
34	Режим питания в походе. Пополнение пищевых	2	19.11.2022	

	запасов в пути			
35	Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Учет расхода продуктов.	2	22.11.2022	
36	СФП	2	24.11.2022	
37	ОФП	2	26.11.2022	
38	Составление походного меню. Приготовление пищи в походных условиях. ОФП	1 1	29.11.2022	
39	ОФП	2	01.12.2022	
40	Привалы и ночлеги. СФП	1 1	03.12.2022	
41	Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых.	2	06.12.2022	
42	Типы и виды костров. Костровое оборудование.	2	08.12.2022	
43	ОФП	2	10.12.2022	
44	СФП	2	13.12.2022	
45	Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения.	2	15.12.2022	
46	Снятие палаточного лагеря. ОФП	1 1	17.12.2022	
47	Виды карт и основные сведения о карте СФП	1 1	20.12.2022	
48	Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. ОФП	1 1	22.12.2022	
49	Компас. Магнитное склонение.	2	24.12.2022	
50	Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер.	2	27.12.2022	
51	ОФП	2	29.12.2022	
52	Способы определения расстояний на местности, на воде.	2	10.01.2023	
53	Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения.	2	12.01.2023	
54	СФП	2	14.01.2023	
55	ОФП	2	17.01.2023	
56	Личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе. Состав медицинской аптечки для водного похода. ОФП	1 1	19.01.2023	
57	Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. ОФП	1 1	21.01.2023	
58	Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. СФП	1 1	24.01.2023	
59	ОФП	2	26.01.2023	
60	Обеспечение безопасности в водном путешествии. ОФП	1 1	28.01.2023	
61	Виды аварий в водном путешествии, их причины	2	31.01.2023	

	и анализ.			
62	Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.	2	02.02.2023	
63	Правила поведения в байдарке. Предподходная проверка снаряжения и байдарок.	2	04.02.2023	
64	ОФП	2	07.02.2023	
65	Спасательные команды. Применение спасательных средств.	2	09.02.2023	
66	Оказание помощи терпящим бедствие на воде.	2	11.02.2023	
67	ОФП	2	14.02.2023	
68	СФП	2	16.02.2023	
69	Правила подъема человека из воды на судно.	2	18.02.2023	
70	Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2	21.02.2023	
71	Спасательные команды при прохождении препятствий.	2	28.02.2023	
72	СФП	2	02.03.2023	
73	Правила купания в незнакомых водоемах.	2	04.03.2023	
74	ОФП	2	07.03.2023	
75	Краеведческая и общественно-полезная работа в походе. ОФП	1 1	09.03.2023	
76	ОФП	2	11.03.2023	
77	Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. ОФП	1 1	14.03.2023	
78	Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). ОФП	1 1	16.03.2023	
79	Работа туристов среди местного населения. Обработка и оформление собранного материала. ОФП	1 1	18.03.2023	
80	Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. ОФП	1 1	21.03.2023	
81	ОФП	2	23.03.2023	
82	Тактика водного путешествия. ОФП	1 1	25.03.2023	
83	СФП	2	28.03.2023	
84	Распорядок дня. Режим и график движения.	2	30.03.2023	
85	Комплектование экипажей. Походный порядок судов.	2	01.04.2023	
86	Связь и сигнализация.	2	04.04.2023	
87	Место руководителя при движении нескольких судов.	2	06.04.2023	
88	Движение при плохой видимости.	2	08.04.2023	
89	Выбор линии движения в различных условиях плавания.	2	11.04.2023	
90	Разведка пути. Тактика разведки препятствий.	2	13.04.2023	
91	Тактика прохождения препятствий.	2	15.04.2023	
92	СФП	2	18.04.2023	
93	Тактика прохождения препятствий.	2	20.04.2023	
94	Отработка приемов спасения утопающего,	2	22.04.2023	

	искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.			
95	Техника движения по реке. СФП	1 1	25.04.2023	
96	Характеристика рек и притоков. Типы течений. Речная лоция.	1 1	27.04.2023	
97	Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	1 1	29.04.2023	
98	Управление байдаркой при помощи весел и руля.	2	02.05.2023	
99	Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого.	2	04.05.2023	
100	Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка.	2	11.05.2023	
101	Встреча с самоходным судном	2	13.05.2023	
102	Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.	2	16.05.2023	
103	Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).	2	18.05.2023	
104	Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав).	2	20.05.2023	
105	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров.	2	23.05.2023	
106	Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.	2	25.05.2023	
107	Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствии.	2	27.05.2023	
108	Тактика водного путешествия. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1 1	30.05.2023	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей)**  
**общеобразовательной программе**  
**«Водный туризм»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Год обучения: 2-й год обучения

Группа: № \_\_\_\_

Автор-составитель: Чернышев В.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

## 2. Календарно-тематическое планирование

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа изучается в учебных группах. Рассчитана программа на обучение с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения.

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

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Основная задача путешествия - отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных; нормативов по туризму. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов. В период подготовки руководитель должен лично убедиться, что все участники будущего путешествия умеют плавать и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном водном путешествии.

Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель



(педагог, инструктор), привлекая отдельных специалистов. Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию, которые составляет руководитель кружка в зависимости от конкретных условий работы.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на учащихся 5-11 классов. Программа 2-го года обучения рассчитана на учащихся 7-9 классов (13-15 лет).

Рекомендуемый минимальный состав группы 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 7-8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

По завершении учебного процесса учащимся может быть присвоено звание младшего инструктора по водному туризму при условии выполнения дополнительных требований, предусмотренных программой.

**Цель программы:** оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

**Задачи второго года обучения:**

Обучающие:

- обучить школьников умениям, приёмам и навыкам техники водного туризма;
- повышать образовательный уровень обучающихся через туристско-краеведческую деятельность.

Развивающие:

- развить у кружковцев мышление координацию, выносливость, физическую силу, способность быстро реагировать в экстремальной ситуации и другие физические способности и навыки.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патристические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся 2-го года обучения:** 13-15 лет

**Количество часов программы «Водный туризм» второго года обучения:** 216 часов.

### **Этапы реализации программы:**

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность проведения походов, снаряжение, основы техники водного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

### **Концепция программы:**

- оздоровление обучающихся в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры обучающихся;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере водного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

### **Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: использование оборудования (байдарка «Таймень – 3»), просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, учебные полигоны, походы и зачетные занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### Предметные результаты:

##### 2-й год обучения:

– уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

– ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

– делать водные походы, преодолевать естественные препятствия на пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;

– соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;

– соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;

– выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу.

В течение второго года обучения обучающиеся должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

## **2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

(2-й год обучения, группа № \_\_ )

			Дата проведения
--	--	--	-----------------

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	по плану	по факту
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
2	Российский массовый туризм. ОФП	1 1		
3	Оформление документов похода, значков и разрядов. ОФП	1 1		
4	Туристские возможности родного края для водных путешествий ОФП	1 1		
5	Обзор литературы о родном крае.	2		
6	Разработка рекомендуемых маршрутов одно-, двух- и трехдневных водных походов.	2		
7	Разработка рекомендуемых маршрутов многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю	2		
8	ОФП	2		
9	Оформление маршрута многодневного путешествия, совершенного в первый год обучения. ОФП	1 1		
10	Особенности водного туризма. ОФП	1 1		
11	Специфика водных путешествий	2		
12	Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, подъезды, пункты связи и мед.помощи	2		
13	Подготовка и проведение водного похода	2		
14	Расчет переходов. Схемы и графики движения.	2		
15	Запасные варианты маршрута.	2		
16	Сбор информации о районе путешествия.	2		
17	Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.	2		
18	ОФП	2		
19	Подведение итогов путешествия. Формы отчетов	2		
20	Составление отчетов о водном походе	2		
21	ОФП	2		
22	ОФП	2		
23	Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. СФП	1 1		
24	Устройство байдарок	2		
25	Модернизация байдарок.	2		
26	СФП	2		
27	Снаряжение для водного путешествия	2		
28	Использование в путешествиях на байдарках парусов	2		

29	Использование в путешествиях на байдарках подвесных байдарочных моторов.	2		
30	Подготовка и ремонт байдарок к сложному путешествию.	2		
31	ОФП	2		
32	Подготовка и ремонт байдарок к сложному путешествию.	2		
33	Усиление каркаса байдарки.	2		
34	Проклейка оболочки байдарки.	2		
35	СФП	2		
36	Проклейка оболочки байдарки.	2		
37	Оборудование байдарок фартуками.	2		
38	Изготовление парусов	2		
39	ОФП	2		
40	Изготовление парусов	2		
41	Подготовка снаряжения для водного путешествия. ОФП	1 1		
42	Привалы и ночлеги. СФП	1 1		
43	Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов.	2		
44	ОФП	2		
45	Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.	2		
46	Организация лагеря: выбор места, планировка, установка палаток. СФП	1 1		
47	Организация лагеря: заготовка топлива и разведение костров. СФП	1 1		
48	ОФП	2		
49	Топография и ориентирование на местности. ОФП	1 1		
50	Практика в съемке реки и составлении схем.	2		
51	Глазомерная съемка порога и составление его схемы.	2		
52	Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. СФП	1 1		
53	СФП	2		
54	ОФП	2		
55	Динамика речного потока СФП	1 1		
56	Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость).	2		
57	Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость).	2		

58	ОФП	2		
59	Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн).	2		
60	ОФП	2		
61	Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывающее тело. ОФП	1 1		
62	Тактика водного путешествия. ОФП	1 1		
63	Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время.	2		
64	ОФП	2		
65	Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии. СФП	1 1		
66	Обработка раны, наложение повязок и шин. ОФП	1 1		
67	Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего. СФП	1 1		
68	ОФП	2		
69	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2		
70	Основные причины возникновения опасности в путешествии.	2		
71	ОФП	2		
72	Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности.	2		
73	ОФП	2		
74	Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств.	2		
75	Меры предупреждения опасности в путешествии.	2		
76	ОФП	2		
77	ОФП	2		
78	Порядок движения судов и предварительный осмотр серьезных препятствий	1 1		
79	Тактические приемы прохождения порогов и других сложных участков.	2		
80	СФП	2		
81	Организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2		
82	Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.	2		
83	СФП	2		
84	Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств.	2		
85	Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.	2		

86	ОФП	2		
87	Управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	2		
88	Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге.	2		
89	ОФП	2		
90	Техника движения и преодоления препятствий. СФП	1 1		
91	Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.	2		
92	Тренировка в вязании узлов.	2		
93	Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра.	2		
94	Управление байдаркой с учетом дрейфа.	2		
95	Особенности гребли и управления судном на горных реках.	2		
96	Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом.	2		
97	СФП	2		
98	Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия.	2		
99	Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия.	2		
100	Проведение разбора пройденного пути.	2		
101	Способы преодоления сложных перекатов, порогов. СФП	1 1		
102	Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.	2		
103	Проведение разбора пройденного пути.	2		
104	СФП	2		
105	Формы отчетов о туристском путешествии. СФП	1 1		
106	ОФП	2		
107	Составление отчета о туристском путешествии	2		
108	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1 1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей)**  
**общеобразовательной программе**  
**«Водный туризм»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Год обучения: 3-й год обучения

Группа: № \_\_\_\_

Автор-составитель: Чернышев В.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка



## 2. Календарно-тематическое планирование

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на обучение с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения.

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

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Основная задача путешествия - отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных; нормативов по туризму. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов. В период подготовки руководитель должен лично убедиться, что все участники будущего путешествия умеют плавать и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном водном путешествии.

Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю

учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель (педагог, инструктор), привлекая отдельных специалистов. Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию, которые составляет руководитель кружка в зависимости от конкретных условий работы.

Программа 3-го года обучения рассчитана на учащихся 8-10 классов (14-16 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы 3-го года – не менее 7-8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

По завершении учебного процесса учащимся может быть присвоено звание младшего инструктора по водному туризму при условии выполнения дополнительных требований, предусмотренных программой.

**Цель программы:** оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить воспитанников умениям, приёмам и навыкам техники водного туризма;
- повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность.

Развивающие:

- развить у кружковцев мышление координацию, выносливость, физическую силу, способность быстро реагировать в экстремальной ситуации и другие физические способности и навыки.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся 3-го года обучения:** 14-16 лет

**Количество часов программы «Водный туризм» третьего года обучения:** 216 часов.

**Этапы реализации программы:**

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность

проведения походов, снаряжение, основы техники водного туризма;

- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;

- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;

- освоение основ ориентирования на местности;

- изучение природы и истории родного края.

#### **Концепция программы:**

- оздоровление обучающихся в процессе практических занятий (ОФП);

- повышение духовной культуры обучающихся;

- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере водного туризма и краеведения;

- изучение истории, географии и экологии родного края.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### **Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

- наглядные методы: использование оборудования (байдарка «Таймень – 3»), просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, учебные полигоны, походы и зачетные занятия.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

3-й год обучения:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогноз погоды;
- работать с программой туристско-краеведческого движения «Отечество».

В течение третьего года обучения школьники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.

## 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(3-й год обучения, группа № \_\_ )

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту

1	Массовый туризм и его место в системе физического воспитания.	2		
2	Влияние туризма на организм школьника.	2		
3	Оформление документов похода. Оформление значков и разрядов по туризму.	2		
4	Туристские возможности родного края для водных путешествий ОФП	1 1		
5	Обзор литературы о родном крае. ОФП	1 1		
6	Водоемы Липецкой области.	2		
7	Особенности реки Быстрая сосна. ОФП	1 1		
8	Походы выходного дня. ОФП	1 1		
9	Степной поход. ОФП	1 1		
10	Разработка рекомендуемых маршрутов однодневных водных походов.	2		
11	Разработка рекомендуемых маршрутов двухдневных водных походов.	2		
12	Разработка рекомендуемых маршрутов трехдневных водных походов.	2		
13	ОФП	2		
14	Разработка рекомендуемых маршрутов многодневных водных путешествий по родному краю	2		
15	Разработка рекомендуемых маршрутов категорийных водных путешествий по родному краю	2		
16	Особенности водного туризма. ОФП	1 1		
17	Специфика водных путешествий. ОФП	1 1		
18	Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, подъезды, пункты связи и медицинской помощи.	2		
19	Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствия, скорости течения, ходового режима различных судов.	2		
20	Расчет переходов. Схемы и графики движения.	2		
21	Запасные варианты маршрута. Возможности радиальных пешеходных выходов.	2		
22	Содержание и календарь предпоходных тренировок. ОФП	1 1		
23	Сбор информации о районе путешествия.	2		
24	Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.	2		
25	ОФП	2		

26	Подведение итогов путешествия. Формы отчетов	2		
27	Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. ОФП	1 1		
28	Устройство байдарок	2		
29	Модернизация байдарок.	2		
30	ОФП	2		
31	Снаряжение для водного путешествия	2		
32	Использование в путешествиях на байдарках парусов	2		
33	Использование в путешествиях на байдарках подвесных байдарочных моторов.	2		
34	Подготовка и ремонт байдарок к сложному путешествию.	2		
35	ОФП	2		
36	Усиление каркаса байдарки.	2		
37	Проклейка оболочки байдарки.	2		
38	ОФП	2		
39	Проклейка оболочки байдарки.	2		
40	Оборудование байдарок фартуками.	2		
41	Изготовление парусов	2		
42	Изготовление парусов	2		
43	Подготовка снаряжения для водного путешествия.	2		
44	Привалы и ночлеги.	2		
45	Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов.	2		
46	ОФП	2		
47	Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.	2		
48	Организация лагеря: выбор места, планировка, установка палаток.	2		
49	Организация лагеря: заготовка топлива и разведение костров. СФП	1 1		
50	ОФП	2		
51	Топография и ориентирование на местности. СФП	2		
52	Практика в съемке реки и составлении схем.	2		
53	Глазомерная съемка порога и составление его схемы.	2		
54	Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. СФП	2		
55	ОФП	2		
56	Динамика речного потока	2		
57	Основные параметры потока (расход воды,	2		

	средняя глубина и скорость).			
58	Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость).	2		
59	Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн).	2		
60	ОФП	2		
61	Работа реки в отношении берега. Действие потока на пловущее тело.	2		
62	Тактика водного путешествия.	2		
63	Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время.	2		
64	ОФП	2		
65	Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии.	2		
66	Обработка раны, наложение повязок и шин. СФП	1 1		
67	Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего. СФП	1 1		
68	ОФП	2		
69	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2		
70	Основные причины возникновения опасности в путешествии.	2		
71	ОФП	2		
72	Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности.	2		
73	ОФП	2		
74	Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств.	2		
75	Меры предупреждения опасности в путешествии.	2		
76	ОФП	2		
77	Порядок движения судов и предварительный осмотр серьезных препятствий	2		
78	Тактические приемы прохождения порогов и других сложных участков.	1 1		
79	Тактические приемы прохождения порогов и других сложных участков	2		
80	Организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2		
81	Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.	2		
82	ОФП	2		
83	Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.	2		
84	Приемы оказания помощи терпящим бедствие на	2		

	воде.			
85	Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств.	2		
86	Управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	2		
87	Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге.	2		
88	ОФП	2		
89	Техника движения и преодоления препятствий.	2		
90	Техника движения и преодоления препятствий. СФП	1 1		
91	Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.	2		
92	Тренировка в вязании узлов.	2		
93	Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра.	2		
94	Управление байдаркой с учетом дрейфа.	2		
95	Особенности гребли и управления судном на горных реках.	2		
96	Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом.	2		
97	Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. СФП	2		
98	Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия.	2		
99	Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия.	2		
100	Проведение разбора пройденного пути.	2		
101	Способы преодоления сложных перекатов, порогов. СФП	1 1		
102	Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.	2		
103	Проведение разбора пройденного пути.	2		
104	ОФП	2		
105	Формы отчетов о туристском путешествии.	2		
106	ОФП	2		
107	Составление отчета о туристском путешествии	2		
108	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей)**  
**общеобразовательной программе**  
**«Водный туризм»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Год обучения: 4-й год обучения

Группа: № \_\_\_\_

Автор-составитель: Чернышев В.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на обучение с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения.

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

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Основная задача путешествия — отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных; нормативов по туризму. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов. В период подготовки руководитель должен лично убедиться, что все участники будущего путешествия умеют плавать и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном водном путешествии.

Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель (педагог, инструктор), привлекая отдельных специалистов. Занятия должны

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

Программа 4-го года обучения рассчитана на учащихся 9-11 классов (15-17 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы 4-го года – не менее 7-8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

По завершении учебного процесса учащимся может быть присвоено звание младшего инструктора по водному туризму при условии выполнения дополнительных требований, предусмотренных программой.

**Цель программы:** оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить воспитанников умениям, приёмам и навыкам техники водного туризма;
- повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность.

Развивающие:

- развить у кружковцев мышление координацию, выносливость, физическую силу, способность быстро реагировать в экстремальной ситуации и другие физические способности и навыки.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся 4-го года обучения:** 15-17 лет

**Количество часов программы «Водный туризм» четвертого года обучения:** 216 часов.

**Этапы реализации программы:**

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность

проведения походов, снаряжение, основы техники водного туризма;

- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;

- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;

- освоение основ ориентирования на местности;

- изучение природы и истории родного края.

### **Концепция программы:**

- оздоровление обучающихся в процессе практических занятий (ОФП);

- повышение духовной культуры обучающихся;

- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере водного туризма и краеведения;

- изучение истории, географии и экологии родного края.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

### **Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

- наглядные методы: использование оборудования (байдарка «Таймень – 3»), просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, учебные полигоны, походы и зачетные занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

4-й год обучения:

– выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;

– определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;

– владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;

– организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;

– правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;

– поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;

– вести наблюдения за погодой и составлять прогноз погоды;

– работать с программой туристско-краеведческого движения «Отечество».

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.

## 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(4-й год обучения, группа № \_\_ )

			Дата проведения
--	--	--	-----------------

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	по плану	по факту
1	Туризм в России. Истории развития туризма в России.	2		
2	Прохождение врачебного контроля.	2		
3	Инструкции по организации и проведению туристских походов.	2		
4	Разрядные требования по спортивному туризму. Оформление разрядов по дисциплине «водный маршрут».	2		
5	Правила организации и проведения самостоятельных путешествий, туристских походов на территории России.	2		
6	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2		
7	Обзор литературы туристских маршрутов.	2		
8	Водоемы Липецкой области.	2		
9	Особенности и маршруты прохождения реки Быстрая сосна. ОФП	1 1		
10	Разработка маршрутов однодневного водного похода. ОФП	1 1		
11	Разработка маршрутов трехдневного водного похода. ОФП	1 1		
12	Разработка многодневного водного путешествия. ОФП	1 1		
13	Особенности и маршруты прохождения реки Дон. ОФП	1 1		
14	Особенности и маршруты прохождения реки Воронеж. ОФП	1 1		
15	Особенности водного туризма.	2		
16	Специфика водного туристского похода и водных путешествий. СФП	1 1		
17	Выбор маршрута водного путешествия и сбор информации о районе путешествия.	2		
18	Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, подъезды, пункты связи и медицинской помощи.	2		
19	Схема и график движения. Расчет переходов.	2		
20	Запасные варианты маршрута. Возможности радиальных пешеходных выходов.	2		
21	Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.	2		
22	Разработка маршрута водного похода с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов.	2		

23	Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты.	2		
24	Устройство байдарок	2		
25	Модернизация байдарок.	2		
26	Использование в путешествиях на байдарках парусов	2		
27	Использование в путешествиях на байдарках подвесных байдарочных моторов.	2		
28	Снаряжение для водного путешествия	2		
29	Подготовка и проверка деталей байдарки. Сборка и разборка байдарки.	2		
30	Ремонт байдарки перед сложным походом.	2		
31	Усиление каркаса байдарки.	2		
32	Проклейка оболочки байдарки.	2		
33	Состав ремонтного набора для водного путешествия.	2		
34	Основные требования для подготовки туриста-водника перед походом.	2		
35	Личное и групповое снаряжение для водного похода.	2		
36	Состав аптечки. Сбор индивидуальной медицинской аптечки.	2		
37	Укладка рюкзака.	2		
38	ОФП	2		
39	Привалы и ночлеги. Распределение дежурства.	2		
40	Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов.	2		
41	ОФП	2		
42	Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.	2		
43	Организация лагеря: выбор места, планировка, установка палаток.	2		
44	Организация лагеря: заготовка топлива (дров) и разведение костров.	2		
45	Типы костров	2		
46	ОФП	2		
47	Костровое оборудование и приспособление.	2		
48	Составление меню. Приготовление пищи на костре.	2		
49	Заготовка продуктов питания к водному походу, фасовка, упаковка, транспортировка.	2		
50	Использование подручных и природных материалов для изготовления укрытий, навесов.	2		
51	Организация питания в экстремальных условиях.	2		
52	Использование в пищу дикорастущих растений.	2		
53	ОФП	2		
54	Топография и ориентирование на местности.	2		
55	Азимут. Определение азимута.	2		



56	Работа с картой. Топографическая и спортивная карта.	2		
57	Определение расстояния на карте.	2		
58	Ориентировка по местным и природным признакам.	2		
59	Действия в случае потери ориентировки.	2		
60	Практика в съемке реки и составлении схем.	2		
61	Глазомерная съемка порога и составление его схемы.	2		
62	Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.	2		
63	ОФП	2		
64	Динамика речного потока	2		
65	Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость).	2		
66	Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость).	2		
67	Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн).	2		
68	ОФП	2		
69	Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывающее тело.	2		
70	Тактика водного путешествия.	2		
71	Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время.	2		
72	ОФП	2		
73	Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии.	2		
74	Обработка раны, наложение повязок и шин.	2		
75	Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.	2		
76	ОФП	2		
77	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2		
78	Основные причины возникновения опасности в путешествии.	2		
79	ОФП	2		
80	Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности.	2		
81	ОФП	2		
82	Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств.	2		
83	Меры предупреждения опасности в путешествии.	2		
84	ОФП	2		
85	Порядок движения судов и предварительный	2		

	осмотр серьезных препятствий			
86	Тактические приемы прохождения порогов и других сложных участков	2		
87	Организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2		
88	Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.	2		
89	ОФП	2		
90	Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде.	2		
91	Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств.	2		
92	Управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	2		
93	Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге.	2		
94	Техника движения и преодоления естественных и искусственных водных препятствий.	2		
95	Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение.	2		
96	Правила и техника вязки узлов.	2		
97	Вязка узлов.	2		
98	Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра.	2		
99	Управление байдаркой с учетом дрейфа.	2		
100	Особенности гребли и управления судном на горных реках.	2		
101	Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом.	2		
102	Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. СФП	2		
103	Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога. СФП	2		
104	Способы преодоления сложных перекатов, порогов. СФП	2		
105	Формы отчетов о туристском путешествии.	2		
106	Проведение однодневного водного похода и разбор пройденного пути.	2		
107	Составление отчета о туристском путешествии	2		
108	Итоговое занятие.	1		
	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		