

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий»
муниципального образования Темрюкский район**

г. Темрюк, ул. Карла Либкнехта, д. 6

Принята на заседании
педагогического совета ЦДЮТиЭ
от «31» августа 2018 г.
Протокол № 1
Приказ № 96 от 31.08.2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮТиЭ
А.А. Бечина
«31» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года (324 часа)

Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Вид программы: авторская



Педагог дополнительного образования
Киселев Александр Павлович
(Ф.И.О. преподавателя)

г. Темрюк
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

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 V—X классов (первый год обучения) и на учащихся старших классов (второй год обучения). Она составлена с учетом использования катамаранов и рафтов 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 четыре учебных года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: 3 степени сложности после первого года обучения и второй категории сложности после третьего года обучения и участия в соревнованиях.

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.

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 подготовки младших инструкторов туризма.

ОЖИДАЕМЫЕ 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 рафте, катамаране, каяке;
- 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:

- 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 рафтах, каяках, катамаране;
- 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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев)
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года
- Окончание учебного года – 25 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) – 15 минут

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	2	2	
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	2	
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	28	4	24
4.	Снаряжение для водного путешествия.	32	2	30
5.	Питание в водном путешествии.	10	2	8
6.	Привалы и ночлеги.	12	2	10
7.	Топография и ориентирование на местности.	16	4	12
8.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	72	12	60
9.	Тактика водного путешествия.	58	10	48
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	40	10	30
11.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	6	2	4
12.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	10	2	8
13.	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	36	4	32
ИТОГО		324	58	266

СОДЕРЖАНИЕ

1 год 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: катамарана, каяка, рафта, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамарана, каяка, рафта. Подготовка и походное оборудование катамарана, каяка, рафта. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамарана, каяка, рафта. 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 катамарана, каяка, рафта. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия. Сборка и разборка катамарана, каяка, рафта. Предпоходный профилактический ремонт катамарана, каяка, рафта. 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 катамарана, каяка, рафта 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 катамарана, каяка, рафта на ночь (на суше, на воде). Ремонт катамарана, каяка, рафта 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 лоция. Естественные и искусственные препятствия.

Элементы гребли. Техника гребли па катамаране, каяке, рафте: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамарана, каяка, рафта 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 лоция. 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 катамараном, 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 катамаране, каяке, рафте. Предпоходная проверка снаряжения 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	2	1	1
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	12	2	10
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	26	2	24
4.	Снаряжение для водного путешествия.	36	2	34
5.	Привалы и ночлеги.	12	2	10
6.	Топография и ориентирование на местности.	10	2	8
	Динамика речного потока.	44	2	42
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	48	2	46
8.	Тактика водного путешествия.	20	2	18
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	34	2	32
10.	Доврачебная медицинская помощь.	13	2	11
11.	Составление отчета о туристском путешествии	10	2	8
12.	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	57	1	56
ИТОГО		324	24	300

СОДЕРЖАНИЕ

2 год 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 I категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

4.Снаряжение для водного путешествия.

Подготовка, модернизация и ремонт катамарана, каяка, рафта перед сложным водным путешествием. **Практические занятия.** Подготовка катамарана двойки и катамарана четверки.

5.Привалы и ночлеги.

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка катамарана, каяка, рафта 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.

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 катамараном в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

7.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 катамарана, каяка, рафта 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 рафтом и катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога.

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 па 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. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, катамарана, каяка, рафта, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр катамарана, каяка, рафта 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. 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.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	2	1	1
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	12	2	10
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	26	2	24
4.	Снаряжение для водного путешествия.	36	2	34
5.	Привалы и ночлеги.	12	2	10
6.	Топография и ориентирование на местности.	10	2	8
	Динамика речного потока.	44	2	42
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	48	2	46
8.	Тактика водного путешествия.	20	2	18
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	34	2	32
10.	Доврачебная медицинская помощь.	13	2	11
11.	Составление отчета о туристском путешествии	10	2	8
12.	Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности.	57	1	56
ИТОГО		324	24	300

СОДЕРЖАНИЕ

3 год 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 предпоходных 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 катамарана, рафта, каяка перед сложным водным путешествием. *Практические занятия.* Подготовка рафта к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки.

5.Привалы и ночлеги.

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка катмарана, каяка, рафта 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.

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 катамараном в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

7.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 катамараном 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 катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога.

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. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, каяк, рафт, катамаран, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр каяк, катамаран, рафт, 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. 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.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	2	1	1
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	12	2	10
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов соревнований.	6	2	4
4.	Снаряжение для водного путешествия.	36	2	34
5.	Привалы и ночлеги.	12	2	10
6.	Топография и ориентирование на местности.	10	2	8
	Динамика речного потока.	44	2	42
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	48	2	46
8.	Тактика водного путешествия.	20	2	18
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	34	2	32
10.	Доврачебная медицинская помощь.	13	2	11
11.	Участие в спортивных соревнованиях	87	1	86
ИТОГО		324	22	302

СОДЕРЖАНИЕ

4 год 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 предпоходных 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 каяка, рафтом, катамараном перед сложным водным путешествием. **Практические занятия.** Подготовка катамарана к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки.

5.Привалы и ночлеги.

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка каяка, рафта, каяк, катамаран 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.

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 катамараном, рафтом в условиях действия потока на него при различных скоростях и направлении течения.

7.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 рафтом, каяком, катамараном 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 рафтом в сильной струе при прохождении переката, порога.

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. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, рафт, катамаран, каяк, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр рафта, каяка, катамаран, 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. 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.

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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт,
3. 1977.
4. Васильев П. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Ветер странствий. Альманах. М., Физкультура и спорт. Вып 1, 1965; вып. 2, 1967; вып. 3, 1968; вып. 4, 1969; вып. 5. 1970; вып. 6, 1971; вып. 7, 1972; вып. 8. 1973; вып. 9, вып. 10, 1975; вып. 11, 1976; выи. 12, 1977; вып. 13, 1978; вып. 14, 1979.
6. Водные маршруты России. Азиатская часть. М., Физкультура и спорт, 1976.
7. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968. Избранные маршруты для отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Коробков А. П., Михеев 10. 3. По рекам южной и юго-восточной России. М., Физкультура и спорт, 1977.
9. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
10. Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973
11. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
12. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
13. Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М.Физкультура и спорт, 1974.
14. Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. .М., Просвещение, 1977, с. 192.
15. Методические рекомендации по водному туризму Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1973.
16. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977.