

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»
/Кочубей Ю.Р./



Приказ № 28
от «30» 08 20 19 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа для детей**

"Туристско-краеведческая"

(туристско-краеведческая направленность)

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составители: Карпов Эдуард Николаевич, Мальцев Роман Сергеевич

Квалификационная категория: высшая

г. Ефремов
2019 г.

Пояснительная записка

Туристско-краеведческий кружок занимает важное место в организации воспитательной и оздоровительной и учебной работы в лицее. От 80 до 100 % учащихся 7-11 классов лицея принимают участие в многодневных походах на байдарках.

По своей направленности данная программа является физкультурно-спортивной и учебной. Её содержание направлено на:

- создание условий для оздоровления и физического совершенствования учащихся лицея;
- приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;
 - воспитание умения бороться и выживать в экстремальных условиях.
 - привлечение интереса учащихся к самому себе, воспитание желания самосовершенствования
 - воспитание патриотической любви к малой родине.
 - развитие интереса у учащихся к изучению родного края.
 - формирование экологической культуры учащихся.
 - привлечение учащихся к решению экологических проблем Тульской области

Направленность программы: туристско-краеведческий.

Актуальность программы:

Значение туризма и краеведения трудно переоценить. Эта деятельность включает в себя не только высокое эмоциональное содержание, но также затрагивает нравственные, физические и общеобразовательные стороны развития ребенка, способствует познавательной активности каждого участника похода и экскурсии.

Туризм особенно важен для городских детей, ограниченных в движении, в количестве физической работы, вынужденных жить в отдалении от природы и склонных к пассивному отдыху: кино, телевидение, компьютерные игры. Туристские походы издавна были неотъемлемой частью воспитательной работы. Туризм и краеведение воспитывают любовь к Родине.

Любить Родину — значит ее знать. Турист-краевед знает свой родной край, гордится людьми, их революционными, боевыми и трудовыми подвигами, достижениями своих земляков, историей и природой своего края, его культурой. В экскурсиях, туристских прогулках и походах по родному краю, в поисковой работе познаются не только успехи, но и замечаются недостатки. Знает, что надо делать, чтобы родной край стал еще краше.

Отличительные особенности программы:

- широкий охват учащихся лицея.
- временная протяжённость программы (рассчитана на пять лет).
- разработку постоянных маршрутов по реке Красивая Меча.
 - оборудование постоянных мест стоянок на маршрутах.

Программа составлена на основе личного опыта составителей, полученного при практической профессиональной деятельности. Программа реализуется в образовательном учреждении, где особое внимание изучению дисциплин естественнонаучного цикла, поэтому для всестороннего развития личности была разработана данная программа.

Адресат программы: учащиеся 7-11 класс (13-17 лет)

Объём программы: 720 часов. 7 класс – 144 часа

8 класс – 144 часа

9 класс – 144 часа

10 класс – 144 часа

11 класс – 144 часа.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: Теоретические и практические занятия по водному туризму и краеведению проводятся летом, как основной элемент оздоровления учащихся лица в период летних каникул, данной программой предусмотрены теоретические, тренировочные, контрольно- тренировочные и походные занятия.

Срок освоения программы: 5 лет.

Режим занятий: 7 класс – 4 часов в неделю;

8 класс – 4 часа в неделю

9 класс – 4 часа в неделю

10 класс – 4 часа в неделю

11 класс - 4 часа в неделю

Формы подведения итогов: Обучение проходит в учебных группах, которые формируются на основе учебных классов лица. Вся учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляют руководители (педагоги, инструкторы), привлекая отдельных специалистов.

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.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Цель: оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом, оказание обучающимся квалифицированной помощи в тренировке, систематизации и обобщении их знаний по туристско-краеведческой деятельности.

Задачи: повысить техническое и тактическое мастерство воспитанников по водному туризму;

повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность.

- развить физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;

- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;

- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

- учащиеся 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:
- В течение 5 года обучения учащиеся должны: принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.
- Повысится интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Учебно-тематический план

7 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Российский массовый туризм	6
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий	4
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	8
4	Снаряжение для водного путешествия	16
5	Питание в водном путешествии	4
6	Привалы и ночлеги	12
7	Топография и ориентирование на местности	4
8	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32
9	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	12
10	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	8
11	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	4
12	Тактика водного путешествия	10
13	Составление отчета о туристском путешествии	24

Содержание материала

7 класс

1. Российский массовый туризм(6 часов)

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание 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.

Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.

Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма и краеведения.

Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

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

2.Туристские возможности родного края для водных путешествий(4 часа).

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.

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

3.Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия(8 часов).

Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.

4.Снаряжение для водного путешествия(16 часов).

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. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

5.Питание в водном путешествии(4 часа).

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. 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(12 часов).

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. 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.

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.

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(4 часа).

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.

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 струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8.Обеспечение безопасности в водном путешествии(32 часа).

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.

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. Пред походные 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 выводы из них.

Практические занятия. Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

9. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе(12 часов).

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.

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

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

10. Краеведческая, общественно полезная работа в походе(8 часов).

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.

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

11. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия(4 часа).

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 лодка. 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.

Техника гребли в 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. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. 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. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

12.Тактика водного путешествия(10 часа).

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.

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. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

13.Составление отчета о туристском путешествии(24 часа).

Формы отчетов о туристско-краеведческом 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, выводы и рекомендации.

Календарно- тематическое планирование 7 класс

№ занятия	№ недели	Наименование темы	Ко-во часов
1	1-2	Российский массовый туризм. Чем интересны и полезны водные путешествия. Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.	6
2	2-3	Азимут. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте 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	4
3	3-5	Компас. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила). Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. <i>Практические занятия.</i> Проверка умения плавать.	8
4	5-9	Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера. Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, устройство байдарок. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-краеведа. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, устройство байдарок. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-краеведа. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	16
5	9-10	Питание в водном путешествии. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии.	4
6	10-13	Привалы и ночлеги. Работа группы на привале и организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. <i>Практические занятия.</i> Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Дежурство у костра.	12
7	13-14	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. <i>Практические занятия.</i> Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности.	4

8	14-22	<p>Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. 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.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.</p>	32
9	22-25	<p>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.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплектование экипажей. Походный порядок судов.</p>	12
10	25-27	<p>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.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.</p>	8
11	27-28	<p>Личная гигиена туриста-краеведа. Самоконтроль в походе.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Наложение повязок.</p>	4
12	28-30	<p>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).</p> <p><i>Практические занятия.</i> Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе.</p>	10
13	30-36	<p>Подведение итогов сбора, разбор и анализ проведенного туристического путешествия. Просушка и ремонт походного инвентаря. Подбор и анализ собранных материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии. Краеведческий отчет.</p>	24
		Итого	144

Учебно-тематический план
8 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Российский массовый туризм	6
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий	4
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	8
4	Снаряжение для водного путешествия	16
5	Питание в водном путешествии	4
6	Привалы и ночлеги	12
7	Топография и ориентирование на местности	4
8	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32
9	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	12
10	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	8
11	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	4
12	Тактика водного путешествия	10
13	Составление отчета о туристском путешествии	24

Содержание материала

8 класс

1. Российский массовый туризм(6 часов)

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание 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.

Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.

Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма и краеведения.

Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

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

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий(4 часа).

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.

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

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия(8 часов).

Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.

4. Снаряжение для водного путешествия(16 часов).

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. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

5. Питание в водном путешествии(4 часа).

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. 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(12 часов).

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. 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.

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.

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(4 часа).

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.

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 струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8. Обеспечение безопасности в водном путешествии(32 часа).

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.

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. Пред походные 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 выводы из них.

Практические занятия. Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

9. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе(12 часов).

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.

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

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

10. Краеведческая, общественно полезная работа в походе(8 часов).

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.

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

11. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия(4 часа).

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 лодка. 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.

Техника гребли в 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. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. 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. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

12. Тактика водного путешествия(10 часа).

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.

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. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

13. Составление отчета о туристском путешествии(24 часа).

Формы отчетов о туристско-краеведческом 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, выводы и рекомендации.

Календарно тематическое планирование 8 класс

№ за нятия	№ неде ли	Наименование темы	Количе ство часов
			Всего
1	1-2	Цели и задачи юношеского туризма: воспитание 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.	6
2	2-3	Туристские возможности родного края для водных путешествий. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Историко-краеведческая деятельность.	4
3	3-5	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий. Содержание и календарь предпоходных тренировок, краеведческие наблюдения при исследовании своего родного края <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	8
4	5-9	Снаряжение для водного путешествия. Подготовка и походное оборудование байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	16
5	9-10	Питание в водном путешествии. Значение правильной организации походного быта и питания. Режим питания в походе и калорийность пищи. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	4
6	10-13	Привалы и ночлеги. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Типы и виды костров. Костровое оборудование. <i>Практические занятия.</i> Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде).	12

7	13-14	<p>Топография и ориентирование на местности. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.</p>	4
8	14-22	<p>Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. Управление байдаркой при помощи весел и руля. 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).</p> <p><i>Практические занятия.</i> Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.</p>	32
9	22-25	<p>Тактика водного путешествия. 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.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплектование экипажей. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разбора пройденного пути.</p>	12
10	25-27	<p>Обеспечение безопасности в водном путешествии. 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. <i>Практические занятия.</i> Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.</p>	8
11	27-28	<p>Гигиена туриста-краеведа и доврачебная помощь в походе. Значение систематического медосмотра. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Наложение повязок.</p>	4
12	28-30	<p>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.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками.</p>	10
13	30-36	<p>Подведение итогов сбора, разбор и анализ проведенного туристического путешествия. Просушка и ремонт походного инвентаря. Подбор и анализ собранных материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.</p>	24
		Итого	144

Учебно-тематический план

9 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Российский массовый туризм	6
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий	4
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	8
4	Снаряжение для водного путешествия	16
5	Питание в водном путешествии	4
6	Привалы и ночлеги	12
7	Топография и ориентирование на местности	4
8	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32
9	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	12
10	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	8
11	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	4
12	Тактика водного путешествия	10
13	Составление отчета о туристском путешествии	24

Содержание материала

9класс

1.Российский массовый туризм(6 часов)

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание 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.

Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.

Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма и краеведения.

Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

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

2.Туристские возможности родного края для водных путешествий(4 часа).

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.

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

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия(8 часов).

Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.

4.Снаряжение для водного путешествия(16 часов).

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. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предподходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

5.Питание в водном путешествии(4 часа).

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. 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(12 часов).

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. 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.

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.

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(4 часа).

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.

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 струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8.Обеспечение безопасности в водном путешествии(32 часа).

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.

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. Пред походные 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 выводы из них.

Практические занятия. Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с

применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

9. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе(12 часов).

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.

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

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

10. Краеведческая, общественно полезная работа в походе(8 часов).

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.

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

11. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия(4 часа).

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 лодка. 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.

Техника гребли в 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. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. 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. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании

узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

12.Тактика водного путешествия(10 часа).

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.

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. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

13.Составление отчета о туристском путешествии(24 часа).

Формы отчетов о туристско-краеведческом 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, выводы и рекомендация

**Календарно-тематическое планирование.
9 класс**

№ задания	№ недели	Наименование темы	Количество часов
1	1-2	Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки.	6
2	2-3	Туристские возможности родного края для водных путешествий. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае. Географическое краеведение	4
3	3-5	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Разработка маршрута с учетом режима реки. Запасные варианты маршрута. <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.	8
4	5-9	Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Укладка груза и размещение людей в байдарке. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев.	16
5	9-10	Значение правильной организации походного быта и питания. Примерные дневные нормы расхода продуктов. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	4
6	10-13	Привалы и ночлеги. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Хранение снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. <i>Практические занятия.</i> 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.	12
7	13-14	Топография и ориентирование на местности. 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	4

		карты и ленты маршрута в пути. <i>Практические занятия.</i> Глазомерная съемка, составление схем.	
8	14-22	Техника движения и преодоления препятствий. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. 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). <i>Практические занятия.</i> Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.	32
9	22-25	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. <i>Практические занятия.</i> Комплектование экипажей. Преодоление перекатов. Проведение разбора пройденного пути.	12
10	25-27	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. <i>Практические занятия.</i> Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.	8
11	27-28	Доврачебная медицинская помощь. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. <i>Практические занятия.</i> Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.	4
12	28-30	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. <i>Практические занятия.</i> Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Уход за родниками.	10
13	30-36	Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии. Просушка и ремонт походного инвентаря.	24
		Итого	144

Учебно-тематический план

10 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Российский массовый туризм	6
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий	4
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	8
4	Снаряжение для водного путешествия	16
5	Питание в водном путешествии	4
6	Привалы и ночлеги	12
7	Топография и ориентирование на местности	4
8	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32
9	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	12
10	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	8
11	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	4
12	Тактика водного путешествия	10
13	Составление отчета о туристском путешествии	24

Содержание материала

10класс

1.Российский массовый туризм(6 часов)

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание 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.

Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.

Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма и краеведения.

Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

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

2.Туристские возможности родного края для водных путешествий(4 часа).

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.

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

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия(8 часов).

Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.

4.Снаряжение для водного путешествия(16 часов).

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. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предподходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

5.Питание в водном путешествии(4 часа).

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. 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(12 часов).

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. 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.

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.

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(4 часа).

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.

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 струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8.Обеспечение безопасности в водном путешествии(32 часа).

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.

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. Пред походные 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 выводы из них.

Практические занятия. Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с

применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

9. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе(12 часов).

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.

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

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

10. Краеведческая, общественно полезная работа в походе(8 часов).

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.

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

11. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия(4 часа).

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 лодка. 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.

Техника гребли в 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. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. 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. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании

узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

12. Тактика водного путешествия(10 часа).

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.

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. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

13. Составление отчета о туристском путешествии(24 часа).

Формы отчетов о туристско-краеведческом 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, выводы и рекомендация

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ задания	№ недели	Наименование темы	Количество часов
			Всего
1	1-2	Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма.	6
2	2-3	Туристские возможности родного края для водных путешествий. <i>Практические занятия.</i> Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения.	4
3	3-5	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Комплектование группы. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Формы отчетов. <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов.	8
4	5-9	Снаряжение для водного путешествия. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.	16
5	9-10	Значение правильной организации походного быта и питания. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	4
6	10-13	Привалы и ночлеги. Использование привалов для проведения разведки. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. Снятие лагеря. <i>Практические занятия.</i> 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.	12
7	13-14	Топография и ориентирование на местности. Динамика речного потока. 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. <i>Практические занятия.</i> Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	4

8	14-22	<p>Техника движения и преодоления препятствий. Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.</p> <p>Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа.</p> <p><i>Практические занятия..</i> Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.</p>	32
9	22-25	<p>Тактика водного путешествия. 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.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплектование экипажей. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов). Проведение разбора пройденного пути.</p>	12
10	25-27	<p>Обеспечение безопасности в водном путешествии.</p> <p>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. <i>Практические занятия.</i> Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.</p>	8
11	27-28	<p>Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания.</p>	4
12	28-30	<p>Составление отчета 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. Литературное краеведение.</p>	10
13	30-36	<p>Подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.</p>	24
		Итого	144

Учебно-тематический план

11 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Российский массовый туризм	6
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий	4
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	8
4	Снаряжение для водного путешествия	16
5	Питание в водном путешествии	4
6	Привалы и ночлеги	12
7	Топография и ориентирование на местности	4
8	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32
9	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	12
10	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	8
11	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	4
12	Тактика водного путешествия	10
13	Составление отчета о туристском путешествии	24

Содержание материала

11 класс

1. Российский массовый туризм(6 часов)

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма: воспитание 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.

Туристская водная секция (кружок) в лицее, туристические лицейские традиции.

Краткие сведения из истории развития туризма в СССР и Российской Федерации. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Российской Федерации. Роль отделов образования, детских станций юных туристов, детских и юношеских организаций в развитии туризма и краеведения.

Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

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

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий(4 часа).

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.

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

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия(8 часов).

Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.

4.Снаряжение для водного путешествия(16 часов).

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. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Туристические палатки, их виды, конструктивные особенности. Надувные матрацы и трапики.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предподходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

5.Питание в водном путешествии(4 часа).

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. 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(12 часов).

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. 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.

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.

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(4 часа).

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.

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 струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8.Обеспечение безопасности в водном путешествии(32 часа).

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.

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. Пред походные 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 выводы из них.

Практические занятия. Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с

применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

9. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе(12 часов).

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.

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

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

10. Краеведческая, общественно полезная работа в походе(8 часов).

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.

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

11. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия(4 часа).

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 лодка. 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.

Техника гребли в 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. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. 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. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании

узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

12. Тактика водного путешествия(10 часа).

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.

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. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

13. Составление отчета о туристском путешествии(24 часа).

Формы отчетов о туристско-краеведческом 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, выводы и рекомендация

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ занятия	№ недели	Наименование темы	Количество часов
1	1-2	Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов).	6
2	2-3	Туристские возможности родного края для водных путешествий. Рекомендуемые маршруты водных многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. <i>Практические занятия.</i> Разработка рекомендуемых маршрутов водных многодневных и категорийных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первые годы обучения.	4

3	3-5	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Краеведение. Исследовательская работа на выбранную тему <i>Практические занятия.</i> Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Расчет переходов. Контрольные выходы на места стоянок, оборудование и ремонт причалов.	8
4	5-9	Снаряжение для водного путешествия. <i>Практические занятия.</i> Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Сборка, разборка и упаковка палаток. Проверка герметичности надувных матрацев. Подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.	16
5	9-10	Значение правильной организации походного быта и питания. Учет расхода продуктов. <i>Практические занятия.</i> Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	4
6	10-13	Привалы и ночлеги. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. <i>Практические занятия.</i> 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.	12
7	13-14	Топография и ориентирование на местности. 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 струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывающее тело. <i>Практические занятия.</i> Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.	4
8	14-22	Техника движения и преодоления препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Техника гребли в 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. <i>Практические занятия.</i> Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.	32
9	22-25	Тактика водного путешествия. 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.	12

		<p><i>Практические занятия.</i> Комплектование экипажей. Преодоление перекатов. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).</p> <p>Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.</p>	
10	25-27	<p>Обеспечение безопасности в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные 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. <i>Практические занятия.</i> Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.</p>	8
11	27-28	<p>Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания.</p>	4
12	28-30	Составление отчета о туристском путешествии Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, выводы и рекомендации.	10
13	30-36	Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности – подведение итогов путешествия. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии, составление отчетов о путешествии.	24
		Итого	144

Список литературы

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Берман А.Е. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
- 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, 1974; вып. 10, 1975; вып. 11, 1976; вып. 12, 1977; вып. 13, 1978; вып. 14, 1979.
- Водные маршруты СССР. Азиатская часть. М., Физкультура и спорт, 1976.
- Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
- Избранные маршруты для отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Коробков А.И., Михеев Ю.З. По рекам южной и юго-восточной России. 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 И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973.
- Остапец А.А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
- Рыжавский Г.Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
- Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А.А. М., Физкультура и спорт, 1974.
- 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. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1973.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977.