

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы

**«Дворец творчества детей и молодежи
«Преображенский»»**



«Утверждаю»

Директор Е.Б.Коминова

«23» апреля 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОДНЫЙ ТУРИЗМ И ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ»

Автор: ЛУРЬЕ ВАЛЕНТИН АБРАМОВИЧ
КУЗЬМИНА НИНА СЕРГЕЕВНА -
педагоги дополнительного образования

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Редакция № 4 утверждена
программно-методической комиссией

**г. Москва
2020 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы туристско-слаломная.

Предметы изучения – водный туризм, гребной слалом.

Уровень программы - углублённый

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия спортивным туризмом являются подготовкой к жизни. Они помогают сформировать активную жизненную позицию, умение общаться и сотрудничать с людьми, преодолевать трудности и принимать самостоятельные решения. Нередко в экстремальных природных условиях обучающийся вместе с руководителем решают вопросы от преодоления естественных препятствий и организации полевого быта до общения с местными жителями, сбором информации, необходимой для безопасного прохождения маршрута.

Принимая участие в сложных походах, обучающиеся имеют возможность познакомиться с природой, историей и культурой различных регионов нашей страны, что способствует развитию внутреннего мира.

Участия в соревнованиях московского и российского уровня являются стимулом к повышению своего уровня и позволяют повысить самооценку, что очень важно для подростков.

Выпускники, успешно освоившие программу, имеют высокий уровень мастерства в водном туризме, что позволяет им продолжать занятия водным туризмом самостоятельно, создавая свои молодежные группы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа ориентирована на обучение детей и подростков, имеющих базовую туристскую или спортивную подготовку. Обучение исключительно водному виду спортивного туризма с тренировками на воде в течение всего учебного года, участием в категорийных походах и соревнованиях по водному туризму и рафтингу.

Цель- развитие физических, нравственных и умственных способностей обучающихся посредством занятий туризмом для дальнейшей жизнедеятельности

Задачи

в обучении

- расширить познания обучающихся о регионах России (география, история, культура)
- сформировать индивидуальные туристские навыки
- обучить техническим приемам водного туризма и слалома
- обучить выполнять групповые работы
- дать навыки участия в соревнованиях разного уровня

- дать представление о возможном использовании умений и навыков туризма в дальнейшей жизнедеятельности
- сформировать навыки самостоятельного определения цели деятельности и программы её достижения.

в воспитании

- сформировать уважительное отношение к истории и культуре своего региона и других регионов страны
- воспитать бережное отношение к природе
- способствовать развитию терпения, воли, трудолюбия, упорства в достижении цели

в развитии

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение
- развить логическое мышление, умения ориентироваться в пространстве и во времени
- развить физические качества: силу, выносливость, координацию

Характеристика детей, для которых предназначена программа :

Программа рассчитана на обучающихся от 12 до 18 лет со специальной подготовкой в области водного туризма и имеющих медицинский допуск к занятиям туризмом. Лучший возраст для начала занятий 12-16 лет. Преимущественное право зачисления на обучение имеют дети, освоившие базовую программу.

Состав группы обучения – 10-15 человек.

Срок реализации программы.

Углубленная программа рассчитана на 3 года обучения. Обучающиеся, закончившие 3 года обучения и не достигшие 18-летнего возраста могут остаться на повторный курс.

Режим и формы учебных занятий.

Учебные дисциплины	Режим учебных занятий		
	1 год	2 год	3 год
Туризм	1х1	1х1	1х1
Гребной слалом и рафтинг	1х2 ч	1х2 ч	1х2 ч
	1х1 ч.	1х1 ч.	1х1 ч.
Общая учебная нагрузка обучающегося в неделю	4	4	4

Групповые занятия проводятся в учебных аудиториях, спортивном зале, бассейне.

Выездная практика во время каникул и соревнований включает: учебно-тренировочные сборы, трехдневные и многодневные походы, участие в многодневных соревнованиях. Группы и команды для участия в выездной практике могут быть смешанные: из разных учебных групп. Это

обусловлено положением о соревнованиях или условиями проведения многодневного мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы их определения.

Обучающиеся по итогам 1-го года должны

знать:

- правила составления отдельных глав отчета о походе.
- правила заполнения отдельных разделов заявочной книжки.

уметь:

- выбирать место для ночевки в походах в предгорных районах, разводить костры, ставить палатки в дождь и при ветре
- ориентироваться по топографическим картам
- выполнять средний ремонт общественного снаряжения
- организовать нижнюю страховку для малого судна
- оценивать сложность препятствий
- проходить пороги повышенной сложности
- выполнять в бассейне эскимосский переворот «рычагом»
- управлять гребком на каяках и катамаранах на струе
- плавать основными стилями на время

владеть:

- навыками самостраховки
- навыками анализа тактических действий группы
- умения ориентироваться в пространстве и во времени
- коммуникативными навыками, обеспечивающими совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение

Обучающиеся по итогам 2-го года должны

знать:

- требования по составлению основных глав отчета о походе (техническое описание маршрута, выводы и рекомендации)

уметь:

- организовать нижнюю страховку для любого судна
- выполнять ремонт общественного снаряжения в походных условиях и готовить снаряжение к походам.
- выполнять эскимосский переворот на бурной воде
- использовать элементы прикладного плавания в походных условиях

владеть:

- способами передачи знаний, умений обучающимся младших возрастных групп
- умениями публичного представления знаний о районе похода, способах прохождения сложных участков реки

Обучающиеся по итогам 3 года обучения должны

знать:

- требования по защите маршрута в МКК

уметь:

- проходить слаломную трассу на бурной воде
- самостоятельно выполнять полный ремонт общественного снаряжения в походных условиях и подготовку снаряжения к походам
- руководить групповыми работами в походе с младшими воспитанниками.

владеть:

- техникой эскимосского переворота «винтом» на бурной воде

- тактикой прохождения и обноса сложных препятствий
- навыками подъема против течения
- у обучающихся будут **развито и воспитано**
- уважительное отношение к истории и культуре своего региона и других регионов страны
- бережное отношение к природе
- трудолюбие и упорства в достижении цели
- коммуникативные умения и навыки
- логическое мышление.

Формы подведения итогов

Подведение итогов освоения программы двух видов: по освоению отдельных тем, по учебному курсу.

Используются следующие формы: тестирование, зачетный учебно-тренировочный выход, клубные соревнования в бассейне, лично-командные соревнования, зачетные походы 1-4-ой категории сложности.

Результатами выполнения программы можно считать участие в итоговых спортивных походах, подготовленные туристско-краеведческие отчеты о них, оформленные разряды участников, участие в туристских соревнованиях, судейство соревнований, работа с младшими членами коллектива.

По результатам, показанным на соревнованиях, обучающимся присваиваются спортивные разряды по туристскому многоборью (контрольные нормативы – в сборнике Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. Выпуск седьмой. Москва 2001 г.)

Критерии оценки выполнения программы.

Освоения программы обучающимся по всем учебным дисциплинам определяется по уровневой системе: «высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень». Критерии и параметры оценки определяются ежегодно исходя из предполагаемых возможностей обучающихся. Объемные показатели следующий: высокий уровень соответствует 70-100% освоения программы, средний уровень – 40-70%, низкий уровень- менее 40% объема учебного материала.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Первый год обучения.

Гребной слалом и рафтинг

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	1			1
2.	Техника классической гребли на каяках и каноэ и рафтах		18		18
3.	Слаломные управляющие гребки на		10		10

	каяках				
4.	Слаломные управляющие гребки на каноэ и рафтах		8		8
5.	Техника эскимосского переворота		8	4	12
6.	Прохождение учебных трасс гребного слалома на гладкой воде.(бассейн)		18		18
7	Техника гребного слалома на бурной воде.			8	8
8.	Техника рафтинга на бурной воде.			8	8
9.	Прохождения спортивных трасс на гладкой струе			8	8
10.	Техника безопасности на воде.	1	2	2	5
11.	Участие в соревнованиях по рафтингу и спортивному туризму.			8	8
12	Итоговое занятие			4	4
	Итого часов в год.				108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой и планами на учебный год. Подведение итогов летних выездных мероприятий. Правила охраны труда для обучающихся во время учебных занятиях и выездной практике.

Тема 2. Техника классической гребли на каяках, каноэ, рафтах.

Виды практической деятельности.

Отработка навыков гладкой гребли на каяках, каноэ, рафтах. Скоростные серии гребков. Серии гребков со сменой темпа.

Тема 3. Слаломные управляющие гребки на каяках.

Виды практической деятельности.

Отработка навыков управляющих гребков: зацепа, подтяга, дуги, отхвата. Сочетание гребков. Сочетание управляющих гребков с гладкой греблей.

Тема 4 Слаломные управляющие гребки на каноэ и рафтах

Виды практической деятельности.

Отработка навыков управляющих гребков: зацепа, подтяга, дуги, отхвата. Сочетание гребков. Сочетание управляющих гребков с гладкой греблей.

Тема 5. Техника эскимосского переворота.

Виды практической деятельности.

Отработка положения рук, корпуса, головы, правильный вывод весла при перевороте «винтом». Отработка навыков глубокой опоры в бассейне.. Отработка навыков эскимосского переворота способом винт в бассейне и на гладкой струе.

Тема 5. Прохождение учебных трасс гребного слалома на гладкой воде (бассейн).

Виды практической деятельности.

Отработка навыков прохождения "змейки." Прохождение обратных ворот с минимальным количеством гребков,. Прохождение ворот способом «мерано». Прохождение слаломной трассы.

Тема 6. Техника гребного слалома на струе

Виды практической деятельности. (Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Выход из улова на струю с дальнейшим разворотом лодки вниз по течению, траверс потока с обязательной сменой крена при заходе в улово..

Тема 7. Принципы установки слаломных трасс.

Теоретические знания

Ворота, их ширина, высота подвески, длина вешек. Рисунок трассы. Связки ворот.

Виды практической деятельности.

Установка ворот на гладкой воде в бассейне.

Тема 8. Прохождение спортивных трасс на струе.

Виды практической деятельности. (Тема отрабатывается во время осенних и весенних спортивно-туристских сборов, походах, и на соревнованиях)

Заходы на обратные ворота, с использованием обратного крена, прохождение "змейки" с использованием дугового гребка и отхвата с другой стороны. Способы прохождения «флеш-ворот»

Тема 9. Техника безопасности на воде.

Теоретические знания

Поведение при перевороте судна на струе.. Организация спасательных работ на соревнованиях по водному туризму и гребному слалому на гладкой струе

Виды практической деятельности. (Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских сборов и на соревнованиях)

Отработка навыков спасательных работ на бурной воде с помощью каяков.

Тема 10. Участие в соревнованиях

Виды практической деятельности.

Участие в соревнованиях учащихся по спортивному туризму на водных дистанциях, и по рафтингу различного уровня (в том числе городского уровня).

Тема 11. Итоговое занятие

Соревнования по спортивному туризму и гребному слалому на гладкой струе.

Туризм

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	2			2
2.	Питание в походах	2	6		8
3.	Снаряжение водных походов, сборов, соревнований.	2	6		8
4.	Ремонт снаряжения			10	10
5.	Ориентирование на местности	2	4		6
6.	Итоговое занятие			2	2
Итого часов в год.					36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Итоги летних выездных мероприятий. Программ обучения на год. Планы выездных мероприятий.

Тема 1. Питание в походах

Теоретические знания

Составление раскладки для сборов и соревнований, расчет дневного рациона, заготовка продуктов. Закупка и упаковка продуктов. Перечень блюд, способы готовки их в стационарных условиях.

Тема 2. Снаряжение водных походов, сборов, соревнований.

Теоретические знания

Принципиальные конструктивные схемы судов для водного походов и сборов (байдарок, катамаранов).

Подготовка личного и общественного снаряжения для сборов и соревнований.

Виды практической деятельности.

Сборка судов для сборов и соревнований

Тема 3. Ремонт снаряжения

Виды практической деятельности

Ремонт (проклейка) гермоупаковок, палаток, баллонов для катамаранов, рафтов. Ремонт спасжилетов, касок.

Тема 4.

Теоретические знания.

GPS – устройство, функции, инструкция по применению.

Виды практической деятельности.

Решение элементарных задач ориентирования.

Тема 5. Итоговое занятие

Участие в Первенстве Москвы по водному туризму.

Второй год обучения

Гребной слалом и рафтинг

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	2			2
2.	Техники классической гребли на каяках и каноэ.		10		10
3.	Слаломные управляющие гребки на каяках		14	4	18
4.	Слаломные управляющие гребки на каноэ и рафтах		14	4	18
4.	Техника эскимосского поворота		2	6	8
5.	Техника прохождения учебных слаломных трасс.		12	6	18
6.	Техника гребного слалома на бурной воде.			4	8
7.	Прохождение спортивных трасс на бурной воде.			8	4
8.	Техника безопасности на бурной воде.			8	8
9.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и рафтингу.			4	4
10	Установка слаломных трасс	2	2	2	6
11.	Итоговое занятие			4	4
Итого часов в год.					108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой учебных занятий и планом участия в соревнованиях на учебный год. Итоги летних выездных мероприятий. Правила охраны труда для обучающихся.

Тема 2. Техники классической гребли на каяках, каноэ, рафтах.

Виды практической деятельности.

Закрепление навыков гладкой гребли на каяках, каноэ, рафтах. Скоростные серии гребков. Серии гребков со сменой темпа. Освоение новых видов судов дополнительно к основному

Тема 3. Слаломные управляющие гребки на каяках.

Виды практической деятельности.

Закрепление навыков управляющих гребков: зацепа, подтяга, дуги, отхвата. Сочетание гребков. Сочетание управляющих гребков с гладкой греблей.

Тема 4. Слаломные управляющие гребки на каноэ и рафтах

Виды практической деятельности.

Отработка навыков управляющих гребков: зацепа, подтяга, дуги, отхвата. Сочетание гребков. Сочетание управляющих гребков с гладкой греблей.

Тема 5. Техника эскимосского переворота

Виды практической деятельности.

Подъем без помощи весла на гладкой воде.

Закрепление навыков эскимосского переворота способом "винт" на бурной воде.

(Последний раздел темы отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Тема 6. Техника прохождения учебных слаломных трасс.

Виды практической деятельности.

Закрепление навыков прохождения обратных ворот с минимальным количеством гребков, "змейки". Прохождение ворот способом «мерано», прохождения «флеш-ворот»

Тема 7. Техника гребного слалома на бурной воде.

Виды практической деятельности. (Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Обучение обратному крену. Пересечение мощных струй. Прохождение "бочек", прямых и косых валов. Траверс по «бочкам».

Тема 8. Прохождения спортивных трасс на бурной воде.

Виды практической деятельности. (Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Заходы в улово на обратные ворота, с использованием обратного крена, прохождение "змейки" с использованием дугового гребка и отхвата с другой стороны.

Совершенствование прохождения сложных связок ворот.

Тема 9. Техника безопасности на бурной воде.

Виды практической деятельности. (Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Закрепление навыков спасательных работ на бурной воде. Тренировка нижней страховки.

Отработка приемов самостраховки и самоспасания на катамаранах и рафтах

Тема 10. Участие в соревнованиях

Виды практической деятельности.

Участие в соревнованиях учащихся по спортивному туризму на водных дистанциях и рафтингу различного уровня (в том числе городского и общероссийского уровня).

Тема 11. Установка слаломных трасс.

Виды практической деятельности.

(Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов и на соревнованиях)

Установка ворот на равнинных реках и на горных участках. Фиксация и подтягивание троса.

Тема 12. Итоговое занятие.

Участие в Первенстве Москвы по водному туризму.

Туризм

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	2			2
2.	Питание в походах	2	6		8
3.	Снаряжение водных походов , сборов, соревнований.		4	4	8
4.	Ремонт снаряжения			10	10
5.	Ориентирование на местности	2	4		6
6.	Итоговое занятие			2	2
Итого часов в год.					36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Питание в походах

Виды практической деятельности.

Составление реальной походной раскладки для походов 2-3 категории сложности. Расфасовка продуктов и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона.

Тема 2. Снаряжение водных походов , сборов, соревнований

Комплектование личного и общественного снаряжения для походов 2-3 категории сложности

Виды практической деятельности.

Формирование выходных рюкзаков,

Тема 3. Ремонт снаряжения

Виды практической деятельности

Ремонт (шитье и проклейка внешних оболочек для катамаранов. Ремонт металлических каркасов палаток, катамаранов.

Тема 4. Ориентирование на местности.

Виды практической деятельности.

Ориентирование на местности при помощи GPS. Поиск при помощи GPS. отдельных объектов на местности.

Тема 5. Итоговое занятие.

Участие в Первенстве Москвы по водному туризму.

Третий год обучения

Гребной слалом и рафтинг

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	2			2
2.	Техники классической гребли на каяках и каноэ.		12		12
3.	Слаломные управляющие гребки на каяках		8		8
4.	Слаломные управляющие гребки и технические элементы на рафтах		4	8	12

5	Техника эскимосского переворота			8	8
6	Техника прохождения учебных слаломных трасс.			8	8
7	Техника гребного слалома на бурной воде.			8	8
8	Прохождение спортивных трасс на бурной воде.			8	8
9	Техника безопасности на бурной воде.			12	12
10	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и рафтингу.			8	8
11	Установка слаломных трасс			8	8
12	Отработка навыков обучения младших воспитанников	2	4	4	10
13	Итоговое занятие.			4	4
Итого часов в год					108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой учебных занятий и планом участия в соревнованиях на учебный год. Итоги летних выездных мероприятий. Правила охраны труда для обучающихся.

Тема 2. Техники классической гребли на каяках и каноэ.

Виды практической деятельности.

Гладкая гребля на каяках и каноэ в гребном бассейне и на открытой воде. Скоростные серии гребков. Серии гребков со сменой темпа. Гладкая гребля на катамаранах и рафтах. Прохождение коротких и длинных дистанций на время.

Тема 3. Слаломные управляющие гребки на каяках

Виды практической деятельности.

Управляющие гребки: зацеп, подтяг, дуга, отхват. Сочетание гребков. Сочетание управляющих гребков с гладкой греблей. Игра в канополо: основные правила. Отработка слаломных элементов при игре в канополо.

Тема 4. Слаломные управляющие гребки и технические элементы на рафтах

Виды практической деятельности.

Сочетание управляющих гребков с гладкой греблей. Отработка синхронности гребли на рафте. Отработка стартов и финишей в спринтах и параллельных спринтах

Тема 5. Эскимосские перевороты

Виды практической деятельности.

Закрепление навыков эскимосского переворота способом "винт" на бурной воде. Подъем без помощи весла на струе. Эскимосские перевороты в «бочках».

Тема 6. Техника прохождения учебных слаломных трасс.

Виды практической деятельности.

Прохождение обратных ворот с минимальным количеством гребков. Прохождение "змейки". Прохождение ворот способом «мерано», прохождение «флеш-ворот». Прохождение усложненных слаломных трасс в бассейне и на бурной воде.

Тема 7. Техника гребного слалома на струе и на бурной воде.

(Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Виды практической деятельности

Пересечение мощных струй. Прохождение "бочек", прямых и косых валов. Траверс по «бочкам».

Тема 8. Прохождения спортивных трасс на бурной воде.

(Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Виды практической деятельности.

Заходы в улово на обратные ворота, с использованием обратного крена, прохождение "змейки" с использованием дугового гребка и отхвата с другой стороны. Прохождение сложных связок ворот. Прохождение сложных трасс на бурной воде.

Тема 9. Техника безопасности

(Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Виды практической деятельности.

Поведение в "бочках" при перевороте судна. Спасательные работы в бассейне, на открытой воде, на бурной воде. Тренировка нижней страховки. Самостраховка и самоспасание на катамаранах.

Тема 10. Участие в соревнованиях

Виды практической деятельности.

Участие в соревнованиях учащихся по спортивному туризму на водных дистанциях и рафтингу различного уровня (в том числе городского, общероссийского и международного уровня). Взрослые соревнования по рафтингу.

Тема 11. Установка слаломных трасс.

Виды практической деятельности.

(Тема отрабатывается во время осенних, весенних и летних спортивно-туристских походов и сборов)

Установка ворот на горных участках рек. Фиксация и подтягивание троса. Сдвиг ворот по тросу относительно потока. Установка трасс повышенной сложности.

Тема 12 Отработка навыков обучения младших воспитанников.

Порядок проведения разминки на берегу перед занятиями на воде. Порядок проведения разминки на каяках в бассейне. Порядок отработки основных управляющих гребков на воде. Проведение учебных занятий в гребном бассейне.

Тема 13. Итоговое занятие.

Участие в Первенстве Москвы по водному туризму.

Туризм

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	2			2
2.	Питание в походах	2	8		10
3.	Снаряжение водных походов, сборов, соревнований.		4		4
4.	Ремонт снаряжения			10	10
5.	Ориентирование на местности			8	8
6.	Итоговое занятие			2	2
Итого часов в год.					36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1 Питание в походах

Виды практической деятельности

Составление плавающей раскладки, расфасовка и запаковка продуктов для походов 4-5 категории сложности с волоком. Подготовка продуктов к длительному хранению.

Дополнительная подготовка продуктов для похода с волоком: сушка мяса, сыра, сухарей.

Тема 2. Снаряжение водных походов, сборов, соревнований

Виды практической деятельности

Комплектование личного и общественного снаряжения для походов 4-5 категории сложности. Подготовка личного и общественного снаряжения к походу с волоком. Способы облегчения личного снаряжения для походов с волоком.

Тема 3. Ремонт снаряжения

Виды практической деятельности

Работа с эпоксидной смолой. Ремонт пластиковых весел. Ремонт пластиковых и полиэтиленовых каяков.

Тема 4. Ориентирование на местности.

Виды практической деятельности.

Прохождения дистанций ориентирования при помощи GPS.

Тема 5. Итоговое занятие.

Участие в Первенстве Москвы по водному туризму.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические

Основные формы занятий - круглогодичные тренировки, спортивно-туристские сборы, соревнования, походы.

Программа оснащена:

дидактическими материалами по учебному плану;
контрольными заданиями, разработанными педагогами;
видеотекой по итогам путешествий, экспедиций, соревнований.

Для проведения соревнований Первенства Москвы по водному туристскому многоборью среди учащихся в бассейне и на р. Нерская и р. Мста разработаны положения и условия проведения соревнований, которые применяются в течение нескольких лет.

Для повышения интереса к занятиям по краеведению, а также для осуществления контроля знаний разработана игровая методика. См: Познавательные краеведческо-спортивные игры в учреждении дополнительного образования, ДТДиМ ВО, 1999 год; «Туристская игротека», выпуск 3. Центр детского и юношеского туризма и краеведения. Министерства образования РФ. Москва 2001 год.

Проектная деятельность, в основном, связана с участием обучающихся клуба в походах по Первенству Москвы по туризму среди образовательных учреждений. Обязательным условием такого похода является составление отчета по походу, или проекта. В зависимости от категории сложности похода проект представляется в одной из двух форм.

Для походов 1-й категории сложности готовится паспорт маршрута с фотоматериалами, устный рассказ о походе и презентация похода.

Для походов 2-4 категории сложности отчет о походе представляется в письменном и электронном виде и содержит график прохождения маршрута, техническое описание реки, описание района похода, способы заброски на маршрут, выводы о прохождении маршрута.

Организационные

Учебные группы объединяются в клуб водного туризма «Азимут». В состав клуба входят обучающиеся, бывшие выпускники, родители обучающихся – все, кто разделяет интересы клуба, продолжает традиции активной деятельности по развитию и пропаганде туризма.

Кадровые

Программу реализуют педагоги дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и специальной подготовкой в области туризма.

Информационные

Литература для обучающихся

- Верзилин Н.М. По следам Робинзона - М.: Дрофа, 2003. - 320 с.: ил.
Истории родного города / автор идеи Лубченков Ю.Н.,
руководитель проекта Авдеева Т.А. - М.: Галерея, 2009. -
320 с.: ил.
Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1999.
Берман А.Е. Юный турист. – М., 1977.
Куликов В.М. Походная туристская игротека. – М., 1991, 1994.
Куприн И.М. Как создается карта. – М., 1987.
Куприн И.М. На местности и карте. – М., 1982.
Лутошкин А.Н. Как вести за собой. – М., 1986.
Шибанов А.С. Переправа. – М., 1996.
Шибанов А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве. – М., 1996.
Фесенко. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
Юрин К.С. Сольфеджио белой воды. М., 2001 г.
Александров Ю. Москва заповедная. Москва. 1991 г.
Гиляровский В.А. Москва и москвичи. Минск. 1980 г.

Литература для педагогов

Литература по туризму

- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
Ильин А. Книга, которая спасет вам жизнь. - М.: Эксмо, 2011. - 434 с.: ил.
500 игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 304 с., ил.
Константинов Ю.К. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003. - 228 с.: ил.
Русский турист. Сборник документов. – М., 2001.

Ссылки в сети интернет

1. www.azimut-wt.ru
2. www.skitalets.ru Сервер для *туристов* и путешественников Скиталец
3. www.veslo.ru Российский портал для любителей *водного туризма*.