

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогический совет

« 04 » июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО  
«СЮТур г. Челябинска»  
Кондратенков Ю.В.  
« 04 » июня 2024 г.



**Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Водный туризм»**

Автор - составитель:  
Осипова Александра Борисовна  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Челябинск 2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Водный туризм»
<b>Ф.И.О. , должность, категория</b>	Осипова Александра Борисовна, педагог дополнительного образования первой категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая краткосрочная
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Ознакомительный
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	7-17 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	8 дней
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

## Содержание программы

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы (учебно-тематический план и содержание учебно-тематического планирования)	
1.4	Планируемые результаты	
<b>Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Учебный план	
2.3	Условия реализации программы	
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	
2.5	Методические и дидактические материалы	
2.6	Список литературы	
Приложение 1.		
Приложение 2.		

## **1.Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально – экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций. Это имеет особое значения сегодня. Детская и подростковая безнадзорность в летнее время оборачивается многочисленными проблемами, как для самих детей, так и для их родителей. Летом дети могут свободно общаться удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять свое здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «водный туризм» относится к **туристско-краеведческой направленности**, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

Эта программа полностью удовлетворяет потребности детей в физическом, коммуникационном, эмоциональном, экологическом и духовном развитии.

**Актуальность программы.** Данная программа «Водный туризм» построена с учетом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании, само актуализации и творческого взаимодействия детского коллектива.

**Новизна программы** заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством приобщения школьников к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта в условиях похода.

**Отличительной особенностью программы** от программ данной направленности является разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цели:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников в летний период с учётом их индивидуальных особенностей;
- удовлетворение потребностей растущего организма в летнем отдыхе, творческой деятельности и движении.

### **Задачи:**

Учащиеся должны:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности физические нагрузки;
- познакомиться с основными определениями водного туризма .

*Личностные:*

- развивать творческое мышление;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

*Метапредметные:*

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

**Реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС)**

**«Физическое развитие»**

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма посредством водного туризма.

Развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.

2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
  3. Повышать работоспособность детского организма в условиях палаточного лагеря.
  4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями, приобщение детей к водному туризму.
  5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
- Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

#### ***«Художественно-эстетическое развитие»***

1. Закреплять и углублять музыкальные впечатления и навыки, полученные в походе.
  2. Поддерживать инициативу детей в импровизации.
  3. Активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
  4. Духовно обогащать детей положительными эмоциями.
  5. Совершенствовать исполнительские умения детей используя для этой цели игровые, песенные и танцевальные импровизации.
  6. Развивать коммуникативные навыки в различных ситуациях общения: со сверстниками, педагогами, родителями и другими людьми.
  7. Приобщать детей к наблюдению за окружающей природой.
- Создавать максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого физическое и психологическое пространство.

#### ***«Познавательное развитие»***

1. Удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к узнаванию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления.
2. Развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой.

### **«Социально-коммуникативное развитие»**

1. Развивать игровую деятельность воспитанников;
2. Приобщение к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
3. Продолжать работу по формированию семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств;
4. Развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;
5. Формировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.
6. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.

#### **1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план.**

	Название темы	Количество часов			Форма проведения	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	Организация туристского похода. Техника безопасности в походе	20	1	19		
2.	Топографическая подготовка похода	8	1	7		
3.	Преодоление препятствий в водном походе.	30		30		
4.	Краеведческие наблюдения. Наблюдение за погодой. Фиксирование их в походе.	10	2	8		
5.	Охрана природы в походе очистка стоянок.	8		8		
6.	Туристское снаряжение в водном походе и его	10	2	8		

	<b>подготовка. Сборка катамаранов.</b>					
<b>7.</b>	<b>Туристский быт. Питание в походе.</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>		
<b>8.</b>	<b>Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>9.</b>	<b>Подведение итогов похода.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>10</b>	<b>Зачетный многодневный поход</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>		
<b>11.</b>	<b>Всего часов</b>	<b>156</b>	<b>22</b>	<b>134</b>		

## **Содержание программы**

### **1. Организация туристского похода.**

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к водному походу. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков «Турист», юношеских разрядов по туризму и туристскому многоборью.

Разработка маршрута похода на 8 дней степенного похода.

Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов. Экспедиций и экскурсий /путешествий/ с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, смета похода.

Обеспечение безопасности - основное и важнейшее требование к походам. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в транспорте, в походе.

#### **Практические занятия.**

Разработка плана подготовки похода. Подготовка сообщений по теме и району похода. Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет. Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.

### **2. Топографическая подготовка похода.**

Подготовка карт для похода. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Копирование карт. Пользование картой в походе.

#### **Практические занятия.**

Копирование карт. Изготовление схемы маршрута.



Пользование картой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов в походе.

### **3. Преодоление препятствий в походе.**

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения. Упражнения для соответствующего вида водного туризма. Занятия плаванием. Преодоление водных, скально-осыпных препятствий. Движение в походе: темп, остановки для отдыха. Обязанности направляющего и замыкающего катамарана. Обеспечение безопасности в походе.

#### **Практические занятия.**

Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность.

### **6. Краеведческие наблюдения. Наблюдения за погодой в походе. Фиксирование их в походе.**

Признаки изменения погоды. Определение устойчивости погоды. Ее перемены, приближающегося ненастья.

Сбор материалов по истории культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы; коллекционирование; изучение почв, полезных ископаемых и т.п./ в соответствии с планом группы на маршруте/.

Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки.

#### **Практические занятия.**

Ведение дневниковых записей. Подготовка сообщений о природе и погоде в походе. Зарисовки о походе.

### **4. Охрана природы.**

Меры по охране окружающей среды :очистке лесов, охране рек и водоемов от загрязнения и других природоохранных мероприятиях.

Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу», растения запрещенные к сбору.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

#### **Практические занятия.**

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

Популяризация среди учащихся мер по охране природы путем бесед, показа фильмов, слайдов, и показа гербария запрещенных к сбору растений.

### **5.Туристское снаряжение.**

Необходимое личное, групповое и специальное снаряжение для водного похода. Подготовка катамаранов , весел, площадок , тентов,рюкзаков, палаток, спальников, котлов, костровых принадлежностей, личной посуды. Комплектование ремонтного набора.

#### **Практические занятия.**

Составление списков личного, группового и специального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройства очага. Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление личного и группового снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

### **6. Туристский быт.**

Выбор места для бивака /с учетом правил охраны природы/. Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, раскладка и хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

#### **Практические занятия.**

Составление набора продуктов и меню на поход. Приобретение продуктов. Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров. Приготовление пищи.

### **7. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.**

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

#### **Практические занятия.**

Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки для аптечки.

## **8. Подведение итогов похода.**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Участие в Отчетном туристском вечере. Оформление документов для получения значка «Турист» и спортивных разрядов.

### **Практические занятия.**

Составление паспорта и схемы маршрута/ после каждого похода/. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет о походах и т.д. Тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника. Подготовка программы оформления отчетного вечера. Изготовление видеофильма.

## **Планируемые результаты реализации программы.**

### *Предметные результаты:*

обучающиеся будут знать

- правила охраны труда, поведения в походе и в повседневной жизни;
- познакомятся с понятиями и терминами в области водного туризма;
- обучающиеся освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности физические нагрузки.

### *Личностные:*

- начнет развиваться творческое мышление;
- сформируется потребность к здоровому образу жизни.

### *Метапредметные:*

- начнет формироваться коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
- появится интерес к водному туризму.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### ***Материально – техническое обеспечение***

*Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы:*

- катамараны 3шт.
- весла 12шт;
- Спасжилеты 16 шт

- Палатки -6 шт.;
- Туристские коврики;
- Бивуачное снаряжение;
- Тент костровой;
- Тент -2 шт.
- Костровое снаряжение;
- Топор, пила;
- Мяч волейбольный;
- гитара

### **Форма аттестации.**

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «водный туризм» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация обучающихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение учета наблюдений.

### **Методические материалы.**

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения. Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, рассказ, практическая работа (групповая и индивидуальная, самостоятельная работа обучающихся). Репродуктивный метод (повторение, замедленный показ). Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесном взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Краткосрочная летняя дополнительная образовательная программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

- традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения);

•современных технологий: здоровье сберегающие, информационные.

При организации мероприятий используются следующие методы обучения:

- беседы с элементами разнообразной тематики (исторические, познавательные);
- конкурсы (развлекательные);
- подвижные игры;

В процессе обучения рекомендуется использовать технологии, позволяющие кроме обучения, развития ребенка, формировать его личностные качества, убеждения и жизненную позицию.