

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма»
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Центр краеведения и туризма»
С.В. Родюкова
Приказ от 31.08.2023 № 70



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой
направленности
«Водный туризм»**

Уровень освоения - базовый
Возраст обучающихся 14-16 лет
Срок реализации 2 года

Автор - составитель:
Буриева Ольга Григорьевна,
педагог дополнительного
образования

Мичуринск, 2023г

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр краеведения и туризма» г.Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм»
3. Ф.И.О., должность автора	Буриева Ольга Григорьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении СП от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года</p>
4.2. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.3. Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Уровень программы	Базовый
4.5. Область применения	Дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	108 часов - 1 год обуч. 108 часов – 2 год обуч.
4.7. Год разработки программы	2023 год
4.8. Возрастная категория обучающихся	14-16 лет

Пояснительная записка

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе туризма. Число обучающихся, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля—все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на обучающихся 14–16 лет. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов, и предусматривает приобретение обучающимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

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

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

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

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

Программа «Водный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**. Занятия направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека. Базовый уровень.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей и молодежи к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде видов спорта.

Новизна программы

Программа систематизирует весь материал по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей «Мои эмоции— эмоции победителя», что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

Цель и задачи программы «Водный туризм»

Цель: Отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности
Образовательные задачи: овладение техникой водного и пешеходного туризма, формирование разносторонних знаний об истории родного края, его культурном наследии; обучение детей умению ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса; знание видов туристских соревнований и правил их проведения;

Воспитательные задачи: воспитание патриотизма, любви к родному краю, чувства дружбы, взаимопомощи.

Развивающие задачи: развитие физической выносливости; развитие внимания, памяти, любознательности, познавательной активности.

Условия реализации программы

Занятия по данной программе носят преимущественно практический характер и проводятся в помещении и на местности; часть занятий проводится в форме лекций и бесед. Учебный план и программа первого года занятий предусматривает обучение ребят азбуке водного туризма, сообщение им основных сведений о родном крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, технике движения (естественные и искусственные препятствия), тактике водного туризма, изучение снаряжения, необходимого как в пешем, так и в водном походе, первой доврачебной помощи и технике безопасности в водном путешествии. Закрепление пройденного материала за год - подготовка и организация

зачётного похода. Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику. Процесс обучения идет по спирали, возвращаясь к пройденным темам, дети глубже знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают снаряжение, технику и тактику водного и пешего туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Практические занятия тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы для того, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ педагога. Источником информации являются материалы фондов городских библиотек, станции юных туристов, интернет ресурсы.

Важным является то, что наряду с туристской работой, ведется формирование экологического сознания подрастающего поколения.

Основными формами обучения являются:

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- праздник;
- игра;
- поход;
- обсуждение сообщений;
- туристские слеты;
- викторина;
- эстафета;
- топографическое путешествие;
- тренировка;
- виртуальная экскурсия;
- беседа
- экскурсии и учебно-тренировочные походы;
- соревнования различных уровней.

Режим занятий.

Программа «Водный туризм» рассчитана на 2 года обучения с возможным изменением календарно-тематического планирования. Годовой объём равен 108 часам. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа. Возраст детей 14 - 16 лет.

Ожидаемый результат.

Освоив данную Программу, учащиеся:

Учащиеся после первого года обучения:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, водному туризму, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в нашем регионе;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;

- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями.

Учащиеся после второго года обучения:

- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения.

Способы и формы проверки результатов

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

Форма подведения итогов реализации программы: самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе. Виды контроля – начальный или входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы.

Учебный план занятий (первый год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	1	1	

2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	1	1	
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	14	2	12
4.	Снаряжение для водного путешествия.	16	1	15
5.	Питание в водном путешествии.	5	1	4
6.	Привалы и ночлеги.	6	1	5
7.	Топография и ориентирование на местности.	5	1	4
8.	Техника движения.	17	1	16
9.	Тактика водного путешествия.	16	1	15
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	16	1	15
11.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	3	1	2
12.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	3	1	2
13.	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	—	—	—
14.	Мои эмоции-эмоции победителя	5	3	2

	ИТОГО	108	14	94
--	-------	-----	----	----

Содержание программы (первый год обучения)

1. Российский массовый туризм.

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма.

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

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

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

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

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

4. Снаряжение для водного путешествия.

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

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

5. Питание в водном путешествии.

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

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

6. Привалы и ночлеги.

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

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

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

7. Топография и ориентирование на местности.

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

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

8. Техника движения. Естественные и искусственные препятствия.

Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

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

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

9.Тактика водного путешествия.

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

10. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Проверка снаряжения байдарок и профилактический осмотр их в походе. Пробный 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. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

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

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

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра.

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

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

12. Краеведческая, общественно полезная работа в походе.

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

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

13. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.

14. Мои эмоции- эмоции победителя.

Практическое занятие : игры по тренировке на эмоциональное спокойствие. Позитивные утверждения. Метод визуализации и признания достоинств.

- Практика: игры на командообразование, сплочение.
- Упражнения на снятие эмоционального напряжения;
- Составление списка достоинств;
- Просмотры мотивационных фильмов. Обсуждение.
- Игры на создание цепочки образов;
- Просмотр зарисовок, направленных на улучшение настроения. Обсуждение
- Эмоциональный тренинг

Учебный план (второй год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.

1.	Российский массовый туризм.	2	1	1
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	6	1	5
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	14	2	12
4.	Снаряжение для водного путешествия.	21	1	20
5.	Привалы и ночлеги.	6	1	5
6.	Топография и ориентирование на местности.	5	1	4
	Динамика речного потока.	8	1	7
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	12	1	11
8.	Тактика водного путешествия.	10	1	9
9	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	16	2	14
10.	Доврачебная медицинская помощь.	3	1	2
11.	Составление отчета о туристском путешествии	5	1	4
12.	Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности.	5	1	4

	ИТОГО	108	15	93
--	-------	-----	----	----

Содержание программы (второй год обучения)

1. Российский массовый туризм.

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

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

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

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Обзор литературы о родном крае.

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

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

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

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

4. Снаряжение для водного путешествия.

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

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

5. Привалы и ночлеги.

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

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

6. Топография и ориентирование на местности.

Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. **Динамика речного потока.** Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

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

7. Техника движения и преодоления препятствий.

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

8. Тактика водного путешествия.

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

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

9. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

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

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

10. Доврачебная медицинская помощь.

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

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

11. Составление отчета о туристском путешествии. Учебно-тренировочный поход.

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

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации «Организация и проведение туристских слетов и соревнований со школьниками».

Методические разработки: «Методика организации и проведения соревнований по технике водного туризма»;

«Организация водных походов с учащейся и студенческой молодежью»;

«Ремонт туристских спортивных судов в походных условиях»;

«Правила техники безопасности в водном походе и туристских соревнованиях».

Отчеты о водных туристских спортивных походах

ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебные видеофильмы и слайд фильмы:

«Основы байдарочной и канойной гребли на туристских судах»;

«Организация спасательных работ силами туристской группы в водных туристских походах»;

«Техника безопасности при посадке в туристские спортивные суда и высадке из них». Плакаты: «Безопасность на воде»,

«Техника гребли веслом на туристской байдарке, катамаране, рафте».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ:

I. Личные вещи (помимо одежды)

1. Рюкзак (Объем до 90л)
2. Нож в ножнах
3. Мыло, полотенце, щетка, зубная паста

4. Крем для рук и лица
5. Иголки, нитки
6. Часы
7. Компас
8. Деньги
9. Туалетная бумага
10. Фляга 1л
11. Паспорт (документ) заклеенный или в герме
12. Карты, схемы, блокнот, карандаш, ручка
13. Спички и зажигалка в упаковке – держать их лучше в анораке
14. Большая герма (вкладыш в рюкзак) или накидка на рюкзак от дождя
15. Веревки (можно моток синтетических)
16. Личная аптечка
17. Налобный фонарик + запасные батарейки
18. Фотоаппарат + запасная флешка + батарейки

II. Личные вещи (одежда и обувь)

1. Спальник
2. Коврик теплоизолирующий
3. Ботинки (треккинг или кроссовки)
4. Анорак (или любая непромокаемая куртка)
5. Перчатки
6. Шапочка шерстяная
7. Плавки, трусы
8. Флиски – 2шт (теплая и холодная)
9. Термобелье комплект (теплый и холодный)
10. Брюки основные штормовые
11. Кепка
12. Носки легкие – 1 пары
13. Носки толстые трекинговые или флисовые – 2 пары
14. Платок носовой – 1шт

III. Костровой набор

1. Котлы – 4шт
2. Рюкзачок для котлов
3. Сковородка – 1шт
4. Лопатка – 1шт
5. Крючки – 4шт
6. Тренога – 2шт
7. Перчатки – 2шт
8. Скатерть
9. Дощечка
10. Ложка большая деревянная
11. Миска, ложка, кружка
12. Сухой спирт или иная растопка
13. Специи

14.Спички + 2 зажигалки

15.Мочалка

16.Сода

IV. Спальный набор

1.Палатка, тент, колышки в чехле

2.Топор с чехлом

3.Ножовка с чехлом или большая пила на группу

4.Общественный тент

V. Сплавное личное

1. Спасжилет V>20л со стропорезом

2. Защитный костюм

3. Гидрокостюм (неопрен или сухая гидра)

4. Неопреновые носки

5. Кеды или неопреновые ботинки

6. Каска

7. Перчатки неопреновые или обычные

VI. Сплавное общественное (на примере 2ки)

1. Байдарка (внутренние и внешние баллоны 2шт)

2. Сидения 2шт

3. Надувательный мешок

4. Стропы 10шт + запасная чалка

5. Чалка 15м + карабин

6. Вязки для середков под сиденья 8шт

8. Весла 2шт + 1 запаска

9. Ремнабор

Методическое обеспечение программы «Водный туризм». Диагностика результатов обучения по программе «Водный туризм».

Сводный протокол аттестаций знаний, умений, навыков обучающихся.

Фамилия, имя обучающего я	Разделы программы					Итоговая аттестация
	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	Топографи я и ориентиро вание на местности.	Снаряжение для водного путешествия	Обеспечение безопасности в водном путешествии	Доврачебная медицинская помощь	
1.						
2.						
3.						

4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Низкий уровень успеваемости (Н) _____
 Ниже среднего уровень успеваемости (НС) _____
 Средний уровень успеваемости (С) _____
 Высокий уровень успеваемости (В) _____
 Выше среднего уровень успеваемости (ВС) _____

Тестовый контроль «Выживание в природе»

Форма проведения: тестовый опрос, анкетирование

Цель: проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

Задание: вписать в карточку индекс выбранного ответа **а**, **б** или **в** в графу рядом с номером вопроса.

Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в экстремальных ситуациях

Ф.И. обучающегося

номер вопроса	индекс ответа	номер вопроса	индекс ответа
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Вопросы:

- Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:
 - растирать ее снегом,
 - согреть около костра,

в) согреть собственным теплом, растирая шерстяной тканью.

2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии Ваши действия:

- а) спрятаться под высокое дерево,
- б) остаться на открытой местности и продолжить движение,
- в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.

3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:

- а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,
- б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,
- в) наденете обувь на босую ногу.

4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам

- а) сбросить одежду и продолжить движение,
- б) плотно застегнуться и продолжать движение,
- в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.

5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:

- а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,
- б) укрыться на высоком дереве,
- в) ползти, прижимаясь к земле

6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:

- а) производить как можно больше шума ногами,
- б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,
- в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.

7. Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:

- а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,
- б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,
- в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.

8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:

- а) кричать громко, но низким тоном,
- б) свистеть с помощью пальцев

9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:

- а) беречь воду и пить примерно по чашке день
- б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,
- в) пить часто по одному глотку.

10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:

- а) 2-3 см
- б) 5-7 см
- в) 7-12 см

Критерии оценки: ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

Низкий уровень успеваемости (Н) _____

Ниже среднего уровень успеваемости(НС) _____

Средний уровень успеваемости (С) _____

Высокий уровень успеваемости (В) _____

Выше среднего уровень успеваемости(ВС) _____

Практическая работа по теме: Рюкзак. Укладка рюкзака.

Цель: проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

Практическая подготовка.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

Перечень предметов:

- комплект посуды,
- спальный мешок,
- пенополеуритановы коврик,
- сменная обувь,

-предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло
ит.д.

-смена белья,

-дождевик,

-аптечка,

-штормовка,

-канцелярские принадлежности,

-продуктовый набор

Штрафные баллы:

- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,

- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,

- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,

- не подогнаны лямки рюкзака – 1 б,

- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

-

-

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -

мягкое -

объемное -

предметы первой необходимости –

3. Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____

4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы

5. Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов,
нужно _____

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические
вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) - 6-8 баллов

низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

Протокол проверки знаний по теме Рюкзак. Укладка рюкзака

п/п	Ф. И. обучающегося	теоретические знания	практические умения	общий балл	уровень
-----	-----------------------	-------------------------	------------------------	---------------	---------

							Ш трафы	ОЦ енка		

Проверочная работа на знание основ ориентирования.

Цель: проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование: карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортиры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

1. Ориентироваться на местности - это значит:

- а) уметь находить точку своего стояния,
- б) уметь определять стороны горизонта,
- в) узнать по описанию местность,
- г) уметь найти точку своего стояние и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на севере:

- а) в 0 часов,
- б) в 1 час,
- в) в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- а) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,
- б) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,
- в) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев.

Расстояние между ними больше:

- а) с юга,

- б) с севера,
- в) с запада,
- г) с востока.

Практическая работа по теме: Палатка. Установка и сборка палатки

Цель: проверка умения обучающихся правильно выбирать место для установки палатки и знания приемов установки палатки.

Условия проведения: практическая работа проводится на местности в районе Панского леса Заворонежского лесничества. Работа осуществляется в микрогруппах по 2 человека.

Оборудование: двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

Задание: выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфортности место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 колышек (стойки устанавливаются снаружи палатки).

Карточка результатов промежуточной аттестации по теме: Палатка. Установка палатки

п/п	Ф. И. обучающихся	штрафные баллы					сумма штрафа	бонусный балл	оценка по 10-балльной шкале	уровень

Примечание: бонусный балл выставляется микрогруппе, показавшей лучшее время установки палатки.

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для установки палатки - 16.,
2. перекося палатки - 16.,
3. потеря колышка - 16.,
4. складки на скатах палатки - 16.,
5. завал палатки - 16.

Критерии оценки:

Низкий уровень успеваемости (Н) _____

Ниже среднего уровень успеваемости(НС) _____

Средний уровень успеваемости (С) _____

Высокий уровень успеваемости (В) _____

Выше среднего уровень успеваемости(ВС) _____

Проверочная работа по теме *Топографические знаки*

Цель: выявить степень усвоения обучающимися топографических знаков.

Условия проведения: проверочная работа проводится в виде индивидуальной работы по карточкам.

Задание: 1 - написать название изображенных на карточке топографических знаков, 2 - зарисовать топографические знаки, указанные в карточке

Проверочная работа по теме *Топографические знаки*

Фамилия, имя обучающегося _____

				горелый лес
				непроходимое болото
				колодец
				фруктовый сад
				избушка лесника
				родник
				смешанный лес
				бурелом
				труднопроходимый участок
				тропинка

Критерии оценки:

Низкий уровень успеваемости (Н) _____

Ниже среднего уровень успеваемости (НС) _____

Средний уровень успеваемости (С) _____

Высокий уровень успеваемости (В) _____

Выше среднего уровень успеваемости (ВС) _____

Проверочная работа по теме: *Костры. Типы костров. Костровое оборудование*

Цель: проверка знаний, умений, навыков по данной теме.

Условия проведения: Проверочная работа проводится в 2 этапа: 1-й - *Организация кострища*, 2-й - *Типы костров*. Проверочная работа проводится на местности.

Оборудование: саперные лопатки, вода, емкость для воды, костровое оборудование, спички, дрова, карточки с названиями типов костров, карточка фиксирования результатов.

Задание:

а) на предложенном участке местности выбрать в соответствии с требованиями

безопасности место для организации кострища, организовать кострище, установить костровое оборудование.

б) в зависимости от задания на карточке сложить определенный тип костра, назвать его назначение.

Предлагаемые типы костров: шалаши, таежный, камин, полинезийский, звездный, колодец, решетка, нодья.

Карточка результатов по теме Костры.

Типы оценки результатов по теме *Костры. Типы костров. Костровое оборудование*

п/п	Ф. И. обучающихся	штрафы					сумма штрафов	оценка по 10-балльной	уровень
		3	4	5	6	7			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для кострища - 1 б.
2. дерн снят небрежно и не полит водой - 1 б.
3. неправильно установлено костровое оборудование -1 б.
4. неправильно сложен тип костра - 1 б.
5. неправильно названо назначение выбранного типа костра -1 б.

Критерии оценки:

- Низкий уровень успеваемости (Н) _____
- Ниже среднего уровень успеваемости (НС) _____
- Средний уровень успеваемости (С) _____
- Высокий уровень успеваемости (В) _____
- Выше среднего уровень успеваемости (ВС) _____

Изучение психологического климата в детском объединении.

Для проведения исследования испытуемым предлагается шкала утверждений, характеризующих их самочувствие, активность, настроение и психологический климат в детском объединении. С помощью этих ситуаций испытуемые оценивают свое доминирующее эмоциональное состояние в данной группе и, в целом, психологический климат.

Организация и проведение исследования.

Исследование может происходить индивидуально с каждым ребенком (возраст от 11 до 13 лет), а так же в групповой форме.

Для этого каждому ребенку раздается бланк с суждениями или зачитываются суждения, а дети оценивают, насколько то или иное суждение точно характеризует их состояние по четырех балльной системе.

Обработка результатов.

Для подсчета баллов необходимо сосчитать все баллы и найти средний показатель. В вопросах 3, 5, 12 и 14 баллы приравниваются соответственно:

- 4 → к 1
- 3 → к 2
- 2 → к 3
- 1 → к 4 баллам.

Сумма баллов, с учетом внесенных изменений, набранная по 15 шкалам, делится на 15 и в результате получается средний показатель, преобладающий у данного ребенка.

Ребенок, получивший **от 2 до 2,5 баллов**, характеризуется отчужденностью от коллектива, либо он еще не влился в коллектив, либо имеет затруднения в общении и поэтому требует внимание со стороны педагогов и нуждается в помощи.

Дети, набравшие **от 2,6 до 3 баллов**, влились в коллектив, имеют налаженные отношения с его членами и чувствуют себя в данном коллективе достаточно комфортно.

Ребята, набравшие **от 3,1 до 4 баллов**, чувствуют себя в данном коллективе очень уверенно, находят поддержку в общении с другими членами коллектива и переживают за дела, победы и неудачи своего коллектива.

По индивидуальным показателям делается вывод в целом о психологическом климате в детском коллективе.

Я и мой коллектив.

Прочитайте внимательно каждое из суждений и, оценив насколько суждение соответствует вашему состоянию, поставьте напротив каждого суждения тот балл, который считаете нужным.

- 1- *нет, не верно.*
- 2- *пожалуй, так.*
- 3- *верно.*
- 4- *совершенно верно.*

Над вопросом долго не раздумывай, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждения	Баллы (на начало уч. года)	Баллы (на конец уч. года)
1	В группе я спокоен.		

2	Мне ничего не угрожает.		
3	Я нахожусь в напряжении.		
4	Я чувствую себя свободным.		
5	Меня волнуют возможные неудачи.		
6	Я чувствую поддержку окружающих.		
7	Я ощущаю душевный покой.		
8	Я свободно делюсь мыслями и чувствами.		
9	Я уверен в себе.		
10	В группе я чувствую скованность и напряжение.		
11	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.		
12	Я опасаюсь неодобрения со стороны окружающих.		

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Детское объединение _____

Каков уровень вашей самооценки?

Отвечая на вопросы, указывайте, как часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто 4 балла,

Часто - 3 балла,

Иногда - 2 балла,

Редко - 1 балл,

Никогда - 0 баллов

Состояния:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других, куда лучше, чем мой.
6. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
7. Как жаль, что многие не понимают меня.
8. Люди ждут от меня слишком многого.
9. Чувствую себя очень скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

16. Обработка результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. Сколько получилось в сумме?

Диагноз и консультация психолога.

Если меньше **10** баллов, вам надо избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьмите за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

Если набранная сумма превышает **30** баллов, то вы себя недооцениваете.

Набранное количество баллов от **10** до **30** свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, т.е. реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу самые серьезные дела. Дерзайте.

Видимо, далеко не просто достичь успеха такому человеку, который не способен объективно оценивать свои достоинства и недостатки, неадекватное представление о себе является нередко источником выбора ложных путей к самоутверждению, непомерных претензий и, в конечном счете, серьезных срывов, болезней и различного рода трагических исходов.

Есть ли у вас фантазия?

Бурное время, в которое мы живем, наполнено событиями, еще год назад казавшимися чистой фантазией. А сейчас мы уже фантазируем о чем-то другом, каждый по-своему. Так что объекты фантазии меняются, но важно, что человек продолжает фантазировать. Это можно проверить на себе, если ответить да или нет на предлагаемые вопросы.

Вопросы:

1. Занимаетесь ли вы рисованием?
2. Часто ли грустите?
3. Когда рассказываете какой-нибудь подлинный случай, прибегаете ли к
4. Вымышленным подробностям для украшения?
5. Проявляете ли инициативу в работе?
6. Размашистый ли у вас почерк?
7. Руководствуетесь ли вы в одежде больше собственным вкусом, чем модой?
8. Когда скучаете на уроке, лекции, рисуете ли одни и те же фигурки?
9. Когда слушаете музыку, возникают ли у вас образы, связанные с мелодией?
10. Любите ли вы писать длинные письма?
11. Снятся ли вам иногда необыкновенные сны?
12. Представляете ли вы себе место, в которое стремитесь попасть, но знаете его только по рассказам знакомых?
13. Часто ли плачете в кино?

Обработка результатов:

Сопоставьте свои ответы с ключом, в котором указаны только те варианты ответов, за которые вы получаете один или два балла. Все остальные варианты ответов, не имеющиеся в ключе, приносят вам ноль баллов

Ключ:

1 балл за ответ **да** - вопросы 2,3,5,8,10,11,12

2 балла за ответ **да** - вопросы 1, 4,6,9

1 балл за ответ **нет** - вопросы 1,4,6,7, 9

2 балла за ответ **нет** - вопрос 2

Диагноз и консультация психолога:

Если вы набрали в сумме

от 14 до 16 баллов, то у вас буйная фантазия. Если сумеете умело ею воспользоваться.

Жизнь может стать гораздо богаче и принести много радости также и людям, окружающим вас.

от 9 до 13 баллов. Ваша фантазия - не из самых слабых, и только от вас зависит, сумеете ли вы ее доразвить.

от 5 до 8 баллов. Вы реалист, не витаєте в облаках. Но дефицит фантазии еще никому не навредил.

Тест на определение уровня самооценки обучающегося.

Комментарий к выполнению теста: Отвечая на вопросы, указывай, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто - 4 балла *Часто* - 3 балла *Иногда* - 2 балла *Редко* - 1 балл
Никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других, куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя очень скованным(ой).
10. Мне кажется. Что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Если сумма баллов меньше **10**, тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек(ла) сам(а) или помог(ла) разжечь.

Если сумма превышает **30**, то ты себя недооцениваешь.

Набранное количество баллов от **10** до **30** свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватном самовыражении, то есть реалистичной оценке своих сил, возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела.

Умеете ли вы влиять на других?

Основа основ в руководстве коллективом - умение влиять на окружающих. Но есть ли у вас такая способность, можете ли вы повести людей за собой или вам надо тщательно развивать эту черту характера? Помочь в поисках ответа на этот вопрос призван приводимый ниже тест. Отвечать на вопросы теста можно либо **да**, либо **нет**.

Вопросы:

1. Способны ли вы представить себя в роли актёра или поэтического деятеля?
2. Раздражают ли вас люди, одевающиеся и ведущие себя экстравагантно?
3. Способны ли вы разговаривать с другим человеком на тему своих интимных переживаний?
4. Немедленно ли вы реагируете, когда замечаете малейшие признаки неуважительного отношения к своей особе?
5. Портиться ли у вас настроение, когда кто-то добивается успеха в той области, которую вы считаете для себя самой важной?
6. Любите ли вы делать что-то очень трудное, чтобы продемонстрировать окружающим свои незаурядные возможности?
7. Могли бы вы пожертвовать всем, чтобы добиться в своём деле выдающегося результата?
8. Стремитесь ли вы к тому, чтобы круг ваших друзей был неизменён?
9. Любите ли вы вести размеренный образ жизни со строгим распорядком всех дел и даже развлечений?
10. Любите ли вы менять обстановку у себя дома или переставлять мебель?
11. Любите ли вы пробовать новые способы решения старых задач?
12. Любите ли вы дразнить слишком самоуверенных и заносчивых людей?
13. Любите ли вы доказывать, что ваш начальник или кто-то весьма авторитетный в чём-то не прав?

Обработка результатов:

За каждое совпадение ваших ответов с ключом запишите себе по 5 баллов.

Ключ:

ответ **да** - вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13

ответ **нет** - вопросы 2, 8, 9.

Диагноз и консультация психолога.

От 35 до 65 баллов. Вы человек, который обладает великолепными предпосылками, чтобы эффективно влиять на других, менять их модели поведения, учить. Управлять, наставлять на путь истинный. В подобного рода ситуациях вы обычно чувствуете себя как рыба в воде. Вы убеждены, что человек не должен замыкаться в себе, избегать людей, держаться на обочине и думать только о себе. Он должен что-то делать для других, руководить ими, указывать на допущенные ошибки, учить их, чтобы они лучше чувствовали себя в окружающей действительности. Тех же, кому не нравится такой идеал отношений, по вашему мнению, не следует щадить. Вы наделены даром убеждать окружающих в своей правоте. Однако вам надо быть очень осторожным, чтобы ваша позиция не стала чрезмерно агрессивной. В этом случае вы легко можете превратиться в фанатика или тирана.

30 и меньше баллов. Увы, хотя вы часто бываете правы, убедить в этом окружающих вам удастся далеко не всегда. Вы считаете, что ваша жизнь и жизнь окружающих должны быть подчинены строгой дисциплине, здравому рассудку и хорошим манерам и ход ее должен быть вполне предсказуемым. Вы не любите ничего делать через силу. При этом вы часто бываете слишком держаны, не достигая из-за этого желанной цели, а часто оказываясь и неправильно понятым.

Методическое обеспечение

1-й год обучения

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Российский массовый туризм	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации и учебные фильмы, географические карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование

Туристские возможности родного края для водных путешествий	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсия	презентации и учебные фильмы, географические карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование, конкурс
Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсия	презентации и учебные фильмы,	проектор, ноутбук, экран	тестирование, анкетирование
Снаряжение для водного путешествия	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование, конкурс
Питание в водном путешествии	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	анкетирование
Привалы и ночлеги	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование
Топография и ориентирование на местности	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование, соревнования
Техника движения	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, игра	презентации и учебные фильмы, топографические карты	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование

			местности		
Тактика водного путешествия	теоретические и практические занятия	лекция, экскурсия	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование, соревнования
Обеспечение безопасности в водном путешествии	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, игра	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование
Гигиена туриста-водника	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование
Доврачебная помощь в походе	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ, встреча с интересными людьми	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование
Краеведческая, общественно-полезная работа в походе	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсия, викторина	презентации и учебные фильмы, виртуальная экскурсия	проектор, ноутбук, экран	тестирование, анкетирование, зачётный поход
Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности	практические занятия	путешествие	оборудование для похода	оборудование для похода	зачётный поход
Мои эмоции-эмоции победителей	теоретические и практические	тренинг и, игры, беседа, встречи	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование, соревнования

я	занятия	с интерес ными людьми			
---	---------	--------------------------------	--	--	--

Методическое обеспечение

2-й год обучения

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Российский массовый туризм	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ, встреча с интересными людьми	презентации и учебные фильмы, географические карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Туристские возможности родного края для водных путешествий	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсии	презентации и учебные фильмы, географические карты	проектор, ноутбук, экран	анкетирование, тестирование
Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, экскурсии	презентации и учебные фильмы,	проектор, ноутбук, экран	тестирование, анкетирование, турслёт
Снаряжение для водного путешествия	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации и	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование

Привалы и ночлеги	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, однодневный поход	презентации	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование
Топография и ориентирование на местности	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, рассказ, поход	презентации	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование, соревнования
Техника движения и преодоление препятствий	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, игра	презентации и учебные фильмы, топографические карты местности	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование
Тактика водного путешествия	теоретические и практические занятия	лекция, экскурсия	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	учебно-тренировочный поход, тестирование, соревнования
Обеспечение безопасности в водном путешествии	теоретические и практические занятия	лекция, беседа, игра, викторина	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование, конкурс
Доврачебная медицинская помощь	теоретические занятия	лекция, беседа, рассказ	презентации и учебные фильмы	проектор, ноутбук, экран, наглядные пособия	тестирование, анкетирование
Составление отчёта о туристском путешествии. Учебно-тренировочный	теоретические и практические занятия	2-х дневный поход, лекция, игра	презентации и учебные фильмы, походное оборудование	проектор, ноутбук, экран, оборудование для путешествия	учебно-тренировочный поход, отчёт о походе

Список литературы

Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 2008. Избранные маршруты для отдыха на реке. М., 2009.

Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 2011.

Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 2014

Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 2011.

Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 2012.

Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М. Физкультура и спорт, 2008.

Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 2014, с. 192.