

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко



«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ  
Н.В. Зелепугин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2023 – 2024 учебный год**

### **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 4

Возраст учащихся – 14-17 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
ГАУДО МФТСЦ  
Банкетов Дмитрий Михайлович

г. Пенза, 2023 г.

<b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год	Формирование навыков здорового безопасного образа жизни.	
<b>Задачи</b> на текущий учебный год	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Нормы спортивно-туристских походов</li> <li>· Обязанности членов туристских групп</li> <li>· Состав и назначения медицинской аптечки, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях</li> <li>· Технику безопасности при подготовке к походу на маршруте</li> <li>· Особенности питания в разных походах,</li> <li>· Виды специального снаряжения, их назначения</li> <li>· Классификацию узлов и их назначение</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Составлять меню на 7 дневный поход</li> </ul> <p>Уметь собирать походную аптечку</p> <p>Уметь составлять карту похода</p> <p><b>Выполнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Походах выходного дня, поход 2 к.с. Соренования Регионального значения.</li> </ul> <p style="text-align: center;">•</p>	
<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со семи вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	<p><b>Среда</b> 15:30-16:15 16:30-17:15</p>	<p><b>Четверг</b> 15:00-15:45 16:00-16:45</p>
	<p><b>Пятница</b> 17:00-17:45</p>	<p><b>Суббота</b> 13:00-13:45 14:00-14:45</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Воскресенье</b> 14:00-14:45 16:00-16:45</p>	

### Участие обучающихся в мероприятиях разного уровня в течение учебного года

№	Мероприятие	Дата проведения	Место проведение
1	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся памяти В.Н. Горбункова	Октябрь 2023	г. Пенза
2	Соревнования по СТ на пешеходах дистанциях	октября 2023	ДОЛ «Меридиан»
3	Соревнования по СТ на водных дистанциях	Ноябрь 2023	Пензенская область
4	Агитпоход «Звездный»	января 2024	Пензенская область
5	Дистанция лыжная	13-14 января 2024	ГАУДО МФТСЦ
6	Первенство и Чемпионат Пензенской области дистанция лыжная	января 2024	Вело-лыже-роллерная трасса г. Пенза
7	Областные соревнования по СТ на средствах передвижения (велo)	февраля 2024	МБОУ ДО Дворец детского творчества г. Пенза
8	Чемпионат и Первенство Пензенской области дистанция водная	марта 2024	ДС «Буртасы»
9	Чемпионат и Первенство Пензенской области дистанция на средствах передвижения (велo)	апреля 2024	Г. Пенза
10	Кубок и областные соревнования по СТ дистанция водная	июня 2024	Г. Пенза, п. Мичуринский
11	Поход 1 категории сложности	Июнь	Пензенская область
12	Поход 2 категории сложности	Июль	Республика Карелия

**Календарный учебно-тематический план**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Водный туризм»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**(4-й год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Контроль	
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка в водном туризме</b>					
1.1	Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения для водного похода	3.09.23 (2) 23.09.23 (2) 18.10.23 (2) 10.12.23 (2) 26.01.24 (2) 10 11.02.24 (2) 1.03.24 (1) 17.04.24 (2) 8.05.24 (2) 10.05.24 (2)	18	2	16	Тестирование снаряжения
1.2	Питание в туристском походе	15.09.23 (1) 27.10.23 (1) 22.12.23 (1) 23.12.23 (2) 25.04.24 (2) 1.05.24 (2)	9	1	8	Составление меню для категорийного похода
1.3	Техника движения и преодоления препятствий	25.02.24(1) 9.03.24 (2) 7.03.24 (2) 16.03.24(1) 27.03.24 (2) 13.04.24 (2) 10 20.04.24 (2) 21.04.24 (2) 27.04.24 (2) 28.04.24 (2) 5.05.24 (2) 10 12.05.24 (2) 15.05.24 (2) 16.05.24 (2)	26	4	22	Зачет по видеофрагментам «Оценка правильности действий при прохождении препятствий»
1.4	Подведение итогов похода, соревнований	3.11.23 (1) 4.01.24 (2) 5.01.24 (2) 28.03.24 (2) 7.04.24 (2) 12.04.24 (2)	10	-	10	Подготовка документов
<b>Всего:</b>			<b>63</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>					

2.1	Топография и ориентирование на местности	10.09.23 (2) 16.09.23 (2) 17.09.23 (2) 24.09.23 (2) 8.10.23 (2) 10 15.10.23 (2)	12	4	8	Оформление дидактического материала (фото и видео) для составления маршрутов
2.2	Особенности ориентирования в водном походе	22.10.23 (2) 17.11.23 (1) 23.02.24 (1) 15.03.24 (2) 17.03.24 (2)	8	2	6	Составление карты-схемы
<b>Всего:</b>			<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>					
3.1	Изучение района похода	24.12.23 (2) 28.12.23 (2) 24.04.24 (2) 26.04.24 (1)	7	2	5	Составление экскурсионного маршрута по достопримечательным местам Пензенской области
<b>Всего:</b>			<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	9.09.23 (2) 13.10.23 (1) 10.11.23 (1) 7.01.24 (2) 16.02.24 (1) 3.03.24 (2) 11.04.24 (2) 11 9.05.24 (2) 17.05.24 (1) 18.05.24 (2)	16	6	10	Тест
4.2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8.09.23 (1) 22.09.23 (1) 6.10.23 (1) 25.10.23 (2) 5.11.23 (2) 24.11.23 (1) 1.12.23 (1) 15.12.23 (1) 10 6.01.24 (2) 19.01.24 (2) 2.02.24 (1) 18.02.24 (2) 6.03.24 (2) 16.03.24 (1)	20	4	16	Зачет

4.3.	Обеспечение безопасности в водном туризме	14.10.23 (2) 11.11.23 (2) 8.12.23 (1) 12.01.24 (1) 8.03.24 (1) 18.04.24 (2) 19.04.24 (1)	10	2	8	Игра по моделированию аварийных ситуаций
<b>Всего:</b>			<b>46</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Общая физическая подготовка	1.09.23 (1) 2.09.23 (2) 6.09.23 (2) 13.09.23 (2) 20.09.23 (2) 27.09.23 (2) 11 4.10.23 (2) 11.10.23 (2) 1.11.23 (2) 15.11.23 (2) 19.11.23 (2) 10 22.11.23 (2) 6.12.23 (2) 13.12.23 (2) 20.12.23 (2) 10.01.24 (2) 10 17.01.24 (2) 24.01.24 (2) 31.01.24 (2) 7.02.24 (2) 14.02.24 (2) 10 21.02.24 (2) 28.02.24 (2)	49	-	49	Сдача нормативов
5.2	Специальная физическая подготовка	7.09.23 (2) 14.09.23 (2) 21.09.23 (2) 28.09.23 (2) 5.10.23 (2) 10 12.10.23 (2) 19.10.23 (2) 26.10.23 (2) 28.10.23 (2) 9.11.23 (2) 10 12.11.23 (2) 16.11.23 (2)	68	-	68	Сдача нормативов

		23.11.23 (2) 26.11.23 (2) 3.12.23 (2) 10 7.12.23 (2) 14.12.23 (2) 21.12.23 (2) 27.12.23 (2) 11.01.24 (2) 10 14.01.24 (2) 18.01.24 (2) 21.01.24 (2) 25.01.24 (2) 1.02.24 (2) 10 4.02.24 (2) 8.02.24 (2) 15.02.24 (2) 22.02.24 (2) 25.02.24 (1) 14.03.24 (2) 11 20.03.24 (2) 10.04.24 (2) 2.05.24 (2) 11.05.24 (1)				
	<b>Всего:</b>		<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>					
6.1	Техническая подготовка туриста-водника	1.10.23 (2) 7.10.23 (2) 21.10.23 (2) 4.11.23 (2) 18.11.23 (2) 10 25.11.23 (2) 2.12.23 (2) 16.12.23 (2) 13.01.24 (2) 20.01.24 (2) 10 27.01.24 (2) 3.02.24 (2) 10.02.24 (2) 17.02.24 (2) 24.02.24 (2) 10 2.03.24 (2) 14.04.24 (2) 4.05.24 (2) 11.05.24 (1)	37	2	35	Сдача нормативов по технике водного туризма

6.2	Тактика в водном походе, соревнований	20.10.23 (1) 9.12.23 (2) 28.01.24 (2) 9.02.24 (1) 10.03.24 (2)	8	2	6	Соревнования
6.3	Организация и проведение соревнований по технике водного туризма	1.11.23 (2) 2.11.23 (2) 17.12.23 (2) 13.03.24 (2) 21.03.24 (2) 10 22.03.24 (1) 23.03.24 (2) 24.03.24 (2) 22.04.24 (2) 3.05.24 (2)	18	2	16	Подготовка дистанции соревнований
	<b>Всего:</b>		<b>63</b>	<b>6</b>	<b>57</b>	
7.	Судейская подготовка	3.04.24 (2) 4.04.24 (2) 5.04.24 (2) 6.04.24 (2)	8	2	6	Сдача зачета на судейскую категорию.
	<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	

### Содержание (4-й год обучения)

#### 1. Туристская подготовка в водном туризме

**Тема 1.1. Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения для водного похода.**

**Теория.** Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению для водного туризма. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения для водного туризма. Конструирование и изготовление снаряжения, испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность.

**Практика.** Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**Контроль.** Тестирование снаряжения.

#### Тема 1.2. Питание в туристском походе.

**Теория.** Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание во время длительных переходов по воде (сплавов). Витамины.

**Практика.** Составление меню. Способы герметизации продуктов в водном походе. Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

**Контроль.** Составление меню для категорийного похода.

#### Тема 1.3. Техника движения и преодоления препятствий

**Теория.** Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам.



**Практика.** Способы преодоления сложных перекатов, порогов.

**Контроль.** Зачет по видеофрагментам «Оценка правильности действий при прохождении препятствий».

#### **Тема 1.4. Подведение итогов похода, соревнований**

**Практика.** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Оформление разрядных документов.

**Контроль.** Подготовка документов

### **2. Топография и ориентирование**

#### **Тема 2.1. Топография и ориентирование на местности**

**Теория.** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Вычерчивание продольного и поперечного профиля реки.

**Практика.** Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**Контроль.** Оформление дидактического материала (фото и видео) для составления маршрутов.

#### **Тема 2.2. Особенности ориентирования в водном походе**

**Теория.** Работа в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстрации. Измерение расстояний.

**Практика.** Подготовка картографического материала к походу, способы гидроизоляции карт.

**Контроль.** Составление карты-схемы.

### **3. Краеведение**

#### **Тема 3.1. Изучение района похода**

**Теория.** Изучение района похода, в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. Экскурсионные объекты на маршруте.

**Практика.** Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, организация подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

**Контроль.** Составление экскурсионного маршрута по достопримечательным местам Пензенской области.

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **Тема 4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

**Теория.** Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплочённость группы – залог успешных действий.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления препятствий и др. Соответствие снаряжению и набор продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

**Практика.** Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях.

**Контроль.** Тест по психологии «Отношения внутри группы».

#### **Тема 4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория.** Подготовка инструментов. Раны – симптомы, обработка, остановка кровотечения. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца. Сроки проведения и сочетания приемов реанимации. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**Практика.** Изготовление носилок и волокуш. Транспортировки пострадавшего.

**Контроль.** Зачет на знание действий по реанимированию.

#### **Тема 4.3. Обеспечение безопасности в водном туризме**

**Теория.** Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

**Практика.** Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предподходной подготовки.

**Контроль.** Игра по моделированию аварийных ситуаций.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры – баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

**Контроль.** Сдача нормативов.

## **Тема 5.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста – водника.

Отработка упражнений на развитие выносливости, быстроты, силы, долготерпения. Игры, эстафеты с различными средствами для отработки туристской техники.

**Контроль.** Сдача нормативов.

## **6. Специальная подготовка**

### **Тема 6.1. Техническая подготовка туриста-водника**

**Теория.** Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

**Практика.** Отработка технических приемов.

**Контроль.** Сдача нормативов по технике водного туризма.

### **Тема 6.2. Тактика в водном походе, соревнований**

**Теория.** Построение маршрута. Выбор линий движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков.

**Практика.** Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценки возможности прохождения препятствий. Проведение разбора пройденного пути.

**Контроль.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях.

### **Тема 6.3. Организация и проведение соревнований по водному туризму**

**Теория.** Виды и характер соревнований по водному туризму. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания

аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ.

Особенности судейства различных видов.

**Практика.** Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения.

**Контроль.** Подготовка дистанции соревнований.

### **Тема 7. Судейская подготовка**

**Теория.** Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

**Практика.** Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**Контроль.** Сдача зачета на судейскую категорию.