

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 3
14.03.2025 г.



Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
Керн И.Ю.
Приказ № 36 от 22.05.2025 г.
МП

Программа летнего лагеря «Водный туризм»
туристско-краеведческой направленности
Срок реализации: 12 дней
Возраст детей: 12-17 лет

Автор-составитель:
Ковальчук А.В.,
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристические походы классифицируются на разные виды: пешеходные, горные, лыжные, водные и многие другие. Каждый из них по-своему интересный и увлекательный. Большинство туристов любителей, как правило, отдают предпочтение только к определённому виду походов, который им больше всего нравится. Но настоящий турист с огромнейшим интересом, будет участвовать в любом виде. Ведь тяга к путешествиям, познанию нового и неизведанного ведёт туриста к профессионализму в этой деятельности. Путешественники получают огромный жизненный опыт в общении с соратниками, в умении приспосабливаться к различным жизненным ситуациям, в умении проходить сложные препятствия в природных условиях. Всё это тренирует не только физические способности человека, но и тренирует стойкость духа, уверенность в себе.

В программе летнего лагеря туристического клуба «Янкан» представлен водный вид похода – сплав на катамаранах по реке Бурей. Программа включает в себя физическую подготовку спортсмена, изучение района путешествия, подготовка необходимого снаряжения и прохождение маршрута. Программа летнего лагеря «Водный туризм» является формой закрепления полученных знаний и умений на занятиях по спортивному туризму за 2024-2025 учебный год.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ОУ

Адресат программы: обучающиеся туристического клуба «Янкан» возрасте 12-17 лет, не имеющих опыт участия в туристических походах, привитые от клещевого энцефалита. Количество детей: 12-15 человек.

Форма проведения: профильный лагерь с трехдневным туристическим походом.

Программа реализуется в течение 12 дней. Режим работы лагеря: с 10.00 до 13.00 (в походе другой режим), понедельник-пятница.

Цель: формирование туристических умений и навыков.

Задачи:

1. обеспечить физическую активность;
2. формировать навыки туристического быта;
3. закрепить знания в области водного туризма;
4. развивать коммуникативные умения.

Режим дня в лагере:

10:00 – 12:00 – встреча детей, работа по подготовке к походу;

12:00 – 13:00 – общая физическая подготовка;

13:00 – уход детей домой.

Учебный план

п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	10	2	8
2	Подготовка к походу	14	4	10
3	Проведение похода	3 дня	-	-
4	Подведение итогов	3	1	2
Итого:		27	7	20

Календарный план

Дата	Мероприятие	Общее кол-во
------	-------------	--------------

		часов
09.06	Работа с топографической картой и компасом. Общая физическая подготовка	3
10.06	Подготовка личного снаряжения. Общая физическая подготовка	3
11.06	Подготовка группового снаряжения. Общая физическая подготовка	3
13.06	Походное меню. Общая физическая подготовка	3
16.06	Фасовка продуктов. Общая физическая подготовка	3
17.06	Подготовка катамаранов. Общая физическая подготовка	3
18.06	Общая физическая подготовка, подвижные игры.	3
19.06	Укладка рюкзаков, сбор снаряжения	3
20.06 по 22.06	Проведение похода	3 дня
23.06	Подведение итогов. Сушка и ремонт снаряжения	3
Итого: 12 дней		27

Содержание программы

1. Подготовка к походу.

Теория. Работа с топографической картой и компасом. Определение меню похода, правила фасовки продуктов.

Практика. Подготовка личного снаряжения (одежда повседневная и сменная, обувь, прошивка обуви, перчатки, посуда, дождевик, куртка). Подготовка группового снаряжения (проверка и ремонт палаток, рюкзаков, ковриков, тента, котлов, топора, пилы), проверка и ремонт катамаранов, укладка рюкзаков.

2. Общая физическая подготовка.

Практика. Тренировка на развитие выносливости: бег 1000м, 2000м, 3000м.; беговые упражнения. Изучение техники гребли на катамаране, имитационные движения. Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры.

3. Проведение похода.

Теория. Водное снаряжение. Устройство катамарана. Правила подготовки и эксплуатации катамарана. Порядок движения на водном маршруте первой степени: отход от берега, порядок движения судов, разведка пути, прохождение изгибов реки и препятствий.

Практика. Установка палаток, тента. Заготовка дров. Дежурство по кухне. Проверка водного снаряжения. Подготовка катамаранов, порядок движения катамаранов, должности экипажа, выполнение команд рулевого, прохождение водных препятствий. Подвижные игры на берегу, на привале или ночлеге, игра в шахматы, игры на внимание, на сплочение. Сушка снаряжения, разборка катамаранов, палаток, сбор и укладка личного и группового снаряжения.

4. Подведение итогов.

Практика. Ремонт снаряжения, стирка и сушка спальных мешков и рюкзаков. Подведение итогов маршрута, просмотр фото и видеоматериалов похода, отзывы о походе.

Режим дня в походе

Время	Элементы режима
7:00	Подъем
7:30	Завтрак
8:30	Укладка снаряжения на катамараны
9:00	Движение по реке
13:00	Причал к берегу. Обеденный перерыв
15:00	Движение по реке
18:30	Причал к берегу, подготовка бивуака
19:30	Ужин
20:00	Подведение итогов дня
21:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

В период проведения похода для детей предусмотрено 15 часов дневного режима и 9 часов сна.

Программа учебно-тренировочного похода:

Мероприятие	Кол-во дней
Выезд от п. Чегдомын (ЦРТДиЮ) до п. Усть Ургал, Подготовка катамаранов, пробный заплыв, отработка специальных манёвров.	1

Движение по реке Буря	1
Движение по реке Буря. Сбор снаряжения, сушка катамаранов, возвращение в п. Чегдомын (ЦРТДиЮ)	1
Итого:	3

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- требования к выбору места бивуака и основы туристического быта;
- правила поведения и технику безопасности на воде;
- правила укладки груза и размещение людей на катамаране;
- технику гребли на катамаране;
- основные манёвры катамарана на воде: посадка на судно, отход от берега, движение в строю, причал к берегу, повороты судна на месте и в движении.

Обучающиеся будут уметь:

- устанавливать палатки, тент; заготавливать дрова, разжигать костёр; приготавливать пищу на костре;
- обеспечивать безопасность на воде;
- размещать людей и укладывать груз на катамаране;
- управлять катамараном, выполнять манёвры на воде;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, доброжелательность в коллективе.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение: два катамарана-4 палатка летняя - 5 шт., спальный мешок-одеяло - 14 шт., коврик пенополиуретановый - 14 шт., рюкзак (объём 100 литров) - 14 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи, катамаран-4 – 2 шт.

Спортивное оборудование: мячи, шахматы

Информационное обеспечение

Учебные презентации и видеофильмы.

Кадровое обеспечение: два педагога дополнительного образования, имеющие опыт участия в походах не ниже первой категории сложности.

Методическое обеспечение

Программа реализуется на базе ЦРТДиЮ и в природных условиях, во время туристического похода.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Подготовка к походу: общая физическая подготовка, изучение района путешествия, подготовка снаряжения.
2. Проведение похода:
Первый день: сборка катамаранов, движение по реке, разбитие лагеря, распределение дежурств по приготовлению пищи, заготовка дров.
Второй день. Сбор снаряжения, укладка на катамараны, движение по реке. Разбитие лагеря, распределение дежурств по приготовлению пищи, заготовка дров.
Третий день. Сбор снаряжения, укладка на катамараны, движение по реке. Сбор и сушка снаряжения, отъезд.
3. Подведение итогов, отчёт о прохождении маршрута, отзывы участников о походе.

Список литературы.

1. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
2. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России, М.:2001.
3. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
4. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Пр. министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.
5. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, пр. №479 от 01.06.2017;
6. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-фз, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».