

**Автономная некоммерческая организация
в сфере чрезвычайных ситуаций
«Союз молодежи и добровольцев Дона»**

Утверждаю

Председатель

Автономной некоммерческой
организации
в сфере чрезвычайных ситуаций
«Союз молодежи и добровольцев Дона»

Р.Е. Карасев



2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный водник»

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации 1 год
Объем программы: 216 часов
Уровень - базовый

г. Ростов-на-Дону
2025 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1) Пояснительная записка	3
2) Цель и задачи	6
3) Содержание программы	7
3.1. Учебный план	7
3.2. Содержание учебного плана	8
4) Планируемые результаты	14
Раздел 2. Организационно-педагогические условия	15
1) Формы аттестации и оценочные материалы	15
2) Методические материалы	16
3) Условия реализации программы	18
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы	18
3.2. Кадровое обеспечение	23
3.3. Список рекомендуемой литературы	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1) Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный водник» разработана и рекомендуется к реализации руководителям объединений Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» в соответствии с нормативными документами:

- Стратегией комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 года №358;
- Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400;
- Доктриной информационной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646;
- Национальными целями развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденными Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474;
- Федеральным законом Российской Федерации от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами

безопасного поведения на воде, основами водного туризма, ориентирования на местности, организации быта в полевых условиях и способами выживания в экстремальных ситуациях, организации несложных спасательных работ на воде.

Программа разработана с учетом использования плавсредств: байдарок, рафтов, катамаранов, как основных и наиболее доступных видов судов, рекомендуемых для водных походов с детьми, и предусматривает приобретение обучающимися знаний и навыков, необходимых для участия в водных путешествиях и организации спасательных работ.

Актуальность данной программы заключается в возможности освоения обучающимися основ водного туризма, спортивного ориентирования, навыков выживания в природной среде и различных экстремальных ситуациях. Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и освоению элементов спасения на воде.

Новизна заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области водного туризма.

Педагогическая целесообразность. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма, активизация познавательной деятельности молодежи, оздоровление молодого поколения как морально, так и физически – это первоочередные задачи современного образования. Водный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через участие детей в водных походах, знакомящих их с культурой, историей, природой родной страны. Второй аспект, не менее важный и актуальный – обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения на водных объектах, элементами спасательного дела на воде, с профессией спасателя.

Межпредметность: наряду со сведениями по правилам поведения в опасных ситуациях в ее содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла.

Условия формирования групп. Группа может быть сформирована как разновозрастная (старшие дети могут помогать младшим), так и с участием детей одного возраста.

Количественный состав группы определяется локальным актом образовательной организации (ориентировочно от 10 до 20 человек на первый год обучения),

Форма обучения - очная.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – водников. В содержании программы рассматриваются вопросы организации походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действий в экстремальных ситуациях.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 11-17 лет, без специальной подготовки, но с медицинским допуском к занятиям.

Методы:

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: использование оборудования, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, занятия на полигонах, соревнования,

походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Основные формы занятий

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему водного туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия - наблюдение, игры, ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии.

Объем и срок освоения программы

Программа «Юный водник» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 216 часов (144 часа в течение учебного года, 72 часа в каникулярный период).

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа.

2) Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание социально-активной личности, обладающей умениями и навыками, необходимыми для грамотных действий в условиях ЧС, автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в техногенной, природной и социальной средах. Воспитание у обучающихся любви к родному краю, ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью, ответственного отношения к личной и коллективной безопасности.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний умений и навыков обучающихся организации и проведения водных походов;
- повышение образовательного уровня обучающихся через туристско - краеведческую деятельность;
- обучение и отработка туристских навыков.

Развивающие:

- развитие памяти, внимания, мышления;
- развитие координации, выносливости;
- развитие способности быстро реагировать в экстремальной ситуации;
- развитие физических способностей и туристских навыков;
- повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- воспитание бережного отношения к культурному и историческому наследию;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;
- формирование ответственного отношения к личной и коллективной безопасности.

3) Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	8	2	6	Тест
2.	Снаряжение для водного путешествия	8	2	6	Тест
3.	Топография и ориентирование на местности	20	8	12	Соревнования
4.	Привалы и ночлеги	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Отчет о выполнении обязанностей в походе
5.	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	20	4	16	
6.	Тактика водного путешествия	16	4	12	
7.	Обеспечение безопасности в водном путешествии	10	2	8	
8.	Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе	4	2	2	Сдача нормативов
9.	Общефизическая и специальная физическая подготовка	40	0	40	
10.	Спасательные работы на воде				
10.1.	История развития спасательного дела в России	2	2	0	Тест
10.2.	Организация спасательных работ на воде. Применение спасательных средств на воде	4	1	3	Выполнение практических заданий
11.	Самоспасание	6	2	4	
12.	Основы оказания первой помощи	8	4	4	Выполнение практических заданий
12.1.	Юридические основы оказания первой помощи	1	1	0	
12.2.	Первая помощь при кровотечениях, вывихах и переломах	2	0	2	
12.3.	Основы сердечно-легочной реанимации	2	0	2	
12.4.	Первая помощь при утоплении	2	0	2	Участие в соревнованиях
13.	Соревнования юных спасателей-водников	55	4	51	
	ИТОГО	216	40	176	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. 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.

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

2. 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.

Практика: Сборка и разборка байдарок, рафта, катамарана. Предпоходный профилактический ремонт байдарок, рафта, катамарана. Изготовление герметичной тары.

3. 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. 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.

Практика: Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

4. 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, рафтов, катамаранов 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.

Практика: Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок, рафтов, катамаранов на ночь (на суше, на воде). Ремонт снаряжения в походных условиях.

5. Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия.

Элементы гребли. Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление 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. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: Отработка элементов гребли, управление байдаркой, рафтом, катамараном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

6. 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.

Практика: Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

7. 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, рафте, катамаране. Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр. Предпоходный 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. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практика: Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

8. Гигиена туриста-водника и первая 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.

Практика: Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

9. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

10. Спасательные работы на воде

10.1. История развития спасательного дела в России

Спасание на водах как искусство. Возникновение Общества спасания на водах в России. Деятельность Общества в различные исторические периоды. ВОСВОД как некоммерческая социально-ориентированная общественная организация. Развитие водно-спасательного многоборья. Международное сотрудничество. Международная федерация водно-спасательного многоборья (ILS, МФВСМ) – всемирная организацией по предотвращению гибели на воде, спасению жизни на воде и водно-спасательному многоборью. МФВСМ (ILS) является некоммерческой, неполитической, нерелигиозной, Всемирной спасательной спортивной и гуманитарной организацией. МФВСМ (ILS) руководит и сотрудничает с национальными и международными организациями в целях предотвращения гибели на воде, содействия по спасению жизни на воде и наблюдения за соревнованиями по водно-спасательному многоборью во всем мире.

10.2. Организация спасательных работ на воде. Применение спасательных средств на воде

Спасательные работы на воде. Подбор утопающего на катамаране, на лодке. Снятие пострадавшего со льдины.

Спасательные средства, используемые для спасения людей на водных объектах. Требования к спасательным средствам. Назначение, характеристика и хранение спасательных средств ведомственных постов, правила использования и уход за ними. Проверка исправности и подготовка к использованию спасательных средств.

Практика: Применение спасательного круга, валика, спасательных жилетов и бушлата, подача конца Александра. Характеристики плавсредств. Маломерные суда, используемые для спасания людей на водных объектах. Применение гребных лодок и спасательных средств при проведении ПСР.

11. Самоспасание

Техника плавания при самоспасании. Самоспасание при несчастных случаях в воде: способы поддержания на воде; использование для самоспасания одежды и других вспомогательных средств; самопомощь при мышечном спазме (судорога); самоспасание при

специфических несчастных случаях. Самоспасание при несчастных случаях на льду.

Практика: Нарботка практических навыков по: 4 ч.

- оценке рисков собственной безопасности;
- применению различных стилей плавания при самоспасании;
- применению различных способов поддержания на воде;
- оказанию самопомощи при мышечном спазме (судороге);
- самоспасанию при запутывании в водорослях;
- самоспасанию при попадании в водоворот;
- самоспасанию при попадании в зону отбойного течения (тягун);
- самоспасанию с тонущего автотранспортного средства;
- самоспасанию при аварии плавсредства и падении за борт;
- самоспасанию при несчастных случаях на льду.

12. Основы оказания первой помощи

Понятие первая помощь. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Аптечка первой помощи. Универсальный алгоритм оказания первой помощи. Определение наличия сознания пострадавшего. Восстановление проходимости дыхательных путей и определения наличия дыхания. Вызов скорой медицинской помощи. Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения. Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) выполнение необходимых мероприятий первой помощи. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

Практика: Нарботка практических навыков по:

- выполнению действий в соответствии с универсальным алгоритмом оказания первой помощи;
- использованию средств, входящих в состав Аптечки для оказания первой помощи.

12.1. Юридические основы оказания первой помощи.

Виды медицинской помощи. Задачи и объем первой помощи. Обязанности спасателя по оказанию первой помощи. Юридические основы прав и обязанностей спасателя при оказании первой помощи. Понятие о медицинской сортировке, эвакуации.

12.2. Первая помощь при кровотечениях, вывихах и переломах

Практика: Кровотечение и его виды, способы временной остановки кровотечения: наложение давящей повязки, закрутки, жгута, максимальное сгибание конечности. Правила наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении из внутренних органов. Тренировка в наложении повязок, жгута, первой помощи при внутреннем кровотечении. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах и вывихах. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручных средств. Способы оказания помощи при переломах костей конечностей. Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, ребер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.

12.3. Основы сердечно-легочной реанимации

Практика: Терминальные состояния. Этапы сердечно-легочной реанимации.

Определение объема и последовательности реанимационных мероприятий. Определение признаков клинической смерти. Освобождение проходимости верхних дыхательных путей. Техника проведения искусственной вентиляции легких. Техника проведения базовой сердечно легочной реанимации.

12.4. Первая помощь при утоплении

Практика: Виды, факторы и механизм утопления. Клиническая картина утопления. Белая и синяя асфиксия. Оказание первой помощи при утоплении. Алгоритм оказания первой помощи при утоплении.

13. Соревнования юных водников-спасателей

Основные виды соревнований:

1. Соревнования по плаванию на дистанции 100 метров;
2. Комбинированная смешанная эстафета по комплексному плаванию 4x50 метров;
3. Соревнования по гребле на шлюпках;
4. Кросс 1 км;
5. Завязывание узлов;
6. Снятие «пострадавшего» с льдины
7. Поисково-спасательные работы на водной акватории»:
 - Спасение утопающего в плыв;
 - Использование спасательного конца Александрова;
 - Бросание спасательного круга в зону утопающего;
8. Оказание первой помощи при утоплении.

Практика: тренировки по плаванию, гребле. Совершенствование навыков организации спасательных работ. Участие в соревнованиях.

4) Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

- делать водные переходы, преодолевать естественные препятствия на пути, знать технику гребли на байдарках, рафтах;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;
- владеть приемами спасения на воде..

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

1) Формы аттестации и оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы являются участие в соревнованиях, походах, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Также возможно тестирование и проведение практических заданий.

В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по водному туризму) и практические задания (итоги участия в соревнованиях, походах, организации спсаработ). В конце обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений обучающихся.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

В ходе реализации программы «Водный туризм» осуществляются текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, туристских слётах и фестивалях, других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) - участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются в форме тестирования, соревнований, похода.

Педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;

- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвовать в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

2) Методические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Юный водник» необходимо иметь:

- методические сборники и литературу по данному направлению;
- методические разработки по водному туризму, спортивному туризму и спортивному ориентированию.

На занятиях объединения педагогом используется **дидактический материал:**

- схемы, таблицы, плакаты для учебных занятий;
- карты парков и лесов, спортивные карты области;
- схемы вязания узлов;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий).

Педагогические технологии:

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии – ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности – для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач;

- приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы

Требования к организации пространства, в котором проходят занятия, соответствует общим требованиям к образовательным организациям:

- к соблюдению санитарно-гигиенических норм (требования к освещению, воздушно-тепловому режиму, канализации и водоснабжению);
- к обеспечению санитарно-бытовых условий (наличие гардероба, санузла);
- к соблюдению пожарной безопасности.

Оборудование и снаряжение в расчете на группу 10 человек

№	Раздел темы образовательной программы	Оборудование и снаряжение	Количество
1.	Спортивно - туристская подготовка	1. Страховочная система 2. Веревка основная (40 м) – 3. Веревка основная (20 м) 4. Карабины – 30 шт. 5. Репшнуры – 10 шт. 6. Восьмерка – 10 шт. 7. Жумар – 10 шт. 8. Каски	10 шт. 6 шт. 4 шт. 30 шт. 10 шт. 10 шт. 10 шт. 6 шт.
2.	Топография и ориентирование	1. Компасы 2. Курвиметр 3. Комплект карт 4. Призмы контрольных пунктов	6 шт. 1 шт. 10 шт. 10 шт.
3.	Физическая подготовка	1. Скакалки 2. Мячи набивные 3. Мяч волейбольный 4. Мяч баскетбольный 5. Мяч футбольный 6. Маты гимнастические	10 шт. 5 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 6 шт.
4.	Основы спасательного дела	1. Медицинская сумка с аптечкой 2. Шины складные 3. Жгут резиновый 4. Шина Шанса 5. Носилки медицинские 6. Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации 7. Косынки медицинские 8. Электронные учебные пособия по первой помощи – 1 комплект 9. Спасательная транспортная косынка 10. Конец Александра 11. Спасательный линь 12. Спасательный круг	1 комп. 4 шт. 2 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 10 шт. 1 комп. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.

--	--	--	--

3.2. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующую квалификацию и опыт работы на данном направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года.
2. Водный Кодекс Российской Федерации от 3 июня 2006 г. № 74-ФЗ.
3. Федеральный закон от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 22 августа 1995 г. № 151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. № 1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя».
6. Постановление Правительства РФ от 8 февраля 2022 г. № 132 «Об утверждении Положения о Государственной инспекции по маломерным судам Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Правил государственного надзора за маломерными судами, используемыми в некоммерческих целях, и Положения о классификации и освидетельствовании маломерных судов, используемых в некоммерческих целях, о внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2013 г. № 820, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».
7. Приказ МЧС России от 27 октября 2015 г. № 569 «Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя».
8. Приказ МЧС России от 30 сентября 2020 г. № 732 «Об утверждении Правил пользования пляжами в Российской Федерации».
9. Приказ МЧС России от 27 июля 2023 г. № 777 «Об утверждении Правил государственной регистрации маломерных судов, используемых в некоммерческих целях, и формы судового билета».
10. Постановление Правительства РФ от 25 июня 2021 г. № 1014 «Об утверждении Положения о федеральном государственном контроле (надзоре) за безопасностью людей на водных объектах»
11. СанПиН 2.1.5.980-00 «Гигиенические требования к охране поверхностных вод» (утв. Главным санитарным врачом Российской Федерации 22 июня 2000 г.).
12. Чрезвычайные ситуации на акваториях. Термины и определения. ГОСТ Р 22.0.09-1995. URL: https://xn--01-6kcaj2c6aih.xn--plai/biblio/gosty/bezopasnost_v_chrezvychajnyh_situacijah_chrezvychajnye_situacii_na_akvatoriyah_terminy_i_opredeleniya/.
13. Методические рекомендации органам местного самоуправления по реализации Федерального закона от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации» в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах (утв. МЧС России). Приложение 7 «Правила охраны жизни людей на водных объектах на территории муниципального образования».
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 декабря 2020 г. № 862н «Об утверждении профессионального стандарта «Спасатель на акватории».

Раздел 2. Специальная подготовка

1. Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. Учебник спасателя. Издание второе.- Краснодар: Советская Кубань, 2002 г. URL: <http://rus-sur.ru/spas.pdf>
2. Ю.А. Филатов и др. Справочник спасателя. – М.:ВНИИ ГОЧС, 1995 г.
3. В.В. Антонов, В.В. Романов. Маломерные суда на водоёмах России. М., 2003

- г.
4. Охрана труда спасателя. Учебное пособие под ред. Воробьева Ю. Л. - М.: МЧС России, 1998г.
5. Рекомендации по поиску и спасанию на водных объектах. Подред. Погребного Ю. П. - М.: ВНИИ ГОЧС, 1998г.
6. Наставление по организации и технологии ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при наводнениях и катастрофических затоплениях местности. Москва. 2001 г.
7. Психологическая подготовка специалистов МЧС России (на примере психологической подготовки спасателей в рамках повышения классности). Методические рекомендации. - М.: 2009. -266.
8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. Подобщей редакцией Ю. С. Шойгу. -Москва: 2007.
9. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 г. № 477-н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».
10. П.В. Авитисов, А. В. Матюшин, С. В. Королёва. Оказание первой помощи пострадавшим. Учебное пособие. - М.: АГЗ МЧС России, 2010. - 106 с.
11. Гражданская защита. Энциклопедия. Москва. Московская типография № 2. 2006.
12. Охрана труда спасателей МЧС России. Под редакцией Ю.Л. Воробьева. М., 1998.
13. Справочник спасателя, книги 1-12 Москва, ВНИИ ГОЧС, 2008г.
14. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний/ Учебно- практическое пособие по оказанию первой медицинской помощи. - М.: Астрель, 2005. -252с.

Учебная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М :2011.
2. Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. - Москва, 2006.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М., 2001.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. URL: http://rpo-ramenki.ru/assets/documents/Azbuka_turizma.pdf
5. Власов А. А. Туризм: Учебно-методическое пособие. - М.: Просвещение, 1977.
6. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В.А. Веткин. - М.: Советский спорт. 2014. URL: https://muraveynik59.ru/assets/files/news/2021/04/10_vetkin_v_a_vodnye_sp.pdf
7. Волович В.Т. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1983.
8. Водные маршруты СССР. Европейская часть/ Плечко Л.А, Сабанеева И.П. - М.: «Физкультура и спорт», 1973.
9. Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев - М.: Профиздат, 1990 - 304 с.
10. Коробков А.П. и др. По рекам южной и юго-восточной России. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М., 1990.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Курилова В. И. Туризм: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1988. -224 с.
14. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1981.
16. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.

17. Руководство по проведению соревнований: правила, стандарты и процедуры для проведения Чемпионатов мира по водно-спасательному многоборью и соревнованиям, санкционированным Международной федерацией водно-спасательного многоборья. URL: https://lifesaving.spb.ru/wp-content/uploads/2020/12/Rukovodstvo_po_provedeniyu_sorevnovaniy_1.pdf
18. Снаряжение туриста-водника. - М.: Профиздат, 1986. - 206 с.
<https://djvu.online/file/dkjV3E8m1Jxk1>
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1103. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876531/>
20. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М.,1983.
<https://djvu.online/file/MJeolWW9D7Ios>

Литература для детей и родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Берман А.А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
3. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
4. Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973
5. Остапец А. А. В походе юные туристы. М., Просвещение, 1978.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. **Ял-6 - это...**
 - 1) шестивёсельная лодка
 - 2) шестивёсельная шлюпка
 - 3) шестиместная байдарка
2. **Как располагаются гребцы в байдарке?**
 - 1) лицом к движению
 - 2) спиной к движению
3. **На стоянках байдарки необходимо**
 - 1) не разгружая, вынести на берег, привязать к опоре и накрыть тентом
 - 2) разгрузить, вынести на берег и положить на ровной площадке днищами вверх
4. **Когда следует садиться в байдарки и лодки?**
 - 1) когда они находятся на берегу
 - 2) воде, а корма на берегу
 - 3) когда они находятся на плаву
 - 4) когда нос в воде
5. **Каркас байдарки состоит из колец и полуколец поперечного набора, которые называются**
 - 1) стрингеры
 - 2) шпангоуты
 - 3) Кильсоны
6. **Как называется мощный килевой брус, который проходит по днищу байдарки?**
 - 1) кильсон
 - 2) привальный брус
 - 3) стрингер
7. **Вёсла на байдарке**
 - 1) закреплены в уключинах
 - 2) свободно держишь в руках
8. **Чтобы байдарку повернуть налево, нужно.**
 - 1) грести левым веслом
 - 2) грести правым веслом
9. **Как называются длинные тонкие трубки, которые крепятся к шпангоутам?**
 - 1) стрингеры
 - 2) шпангоуты
 - 3) штевни
10. **Лопasti весла для эффективного выполнения всех гребков управления развёрнуты под углом.**

- 1) 45° 2) 90° 3) 180°

11. Измерение расстояний по ломаной линии производится с помощью

- 1) курвиметра
- 2) барометра
- 3) линейки

12. Чему равен масштаб карты 1:10 000?

- 1) в 1 см - 100 м. 2) в 1 см - 1000 м 3) в 1 см - 10000 м

13. В состав группового снаряжения входит.

- 1) спальник
- 2) Палатка
- 3) рюкзак
- 4) ложка

14. Угол, образованный между направлением на север и направлением на ориентир (цель) называется

- 1) масштаб
- 2) меридиан
- 3) азимут

16. Что обозначают знаки V и N в международной системе кодовых сигналов?

- 1) «Нужен врач» и «Все в порядке»
- 2) «Да» и «Нет»
- 3) «Нужны пища и вода» и «Не понял»

17. Набор для починки оболочки байдарки включает:

- 1) пассатижи, мотки проволоки, гвозди
- 2) клей, тальк, резину для заплат, эфир, бензин
- 3) олифу, киперную ленту, изоленту

18. Оверкиль - это...

- 1) причаливание судна к берегу
- 2) одна из деталей байдарки
- 3) переворот туристского судна вверх килем

19. Слово «табанить» означает

- 1) активно грести веслом вперёд
- 2) не работать веслом вообще
- 3) активно грести веслом обратно