

**Отдел образования администрации Казачинско-Ленского муниципального
района Муниципальное общеобразовательное учреждение Казачинская
средняя общеобразовательная школа**

**Программа водного похода
«сплав по реке Киренга»**



Авторы программы:

Учитель химии А. В. Виноградов

Учитель физической культуры А. П. Карманов

с. Казачинское

2022

Аннотация

Данная программа предназначена для организации летней занятости детей. Она призвана помочь организатором разнообразить формы занятости, позволяет создать оптимальные возможности для творческого развития детей, укрепления их нравственного и физического здоровья. Программа разработана на основе многолетнего опыта организации сплавов по реке Киренга, накопленного педагогами Казачинской школы. Начиная с 2012 года ежегодно школа организует для обучающихся сплав по реке Киренга. Данная форма летней занятости стала традиционной и является неотъемлемой частью воспитательного процесса. Во время сплава учащиеся приобретают и закрепляют навыки самоорганизации, самодисциплины, учатся быть ответственными за себя и своих товарищей.

Авторы программы:

учитель высшей категории муниципального общеобразовательного учреждения
Казачинской средней общеобразовательной школы Виноградов Алексей Викторович

учитель первой категории муниципального общеобразовательного учреждения
Казачинской средней общеобразовательной школы Карманов Алексей Петрович

I. Пояснительная записка

*«Вот, говорят, путешествие — лучшее
средство образоваться во всем:
правда, точно правда!
Как многому тут научишься»
Оскар Уайльд*

Каждый год перед школой стоит задача по решению проблемы ухудшения здоровья детей. Согласно данным мониторинга здоровья большая часть детей поступающих в школу уже имеют нарушения здоровья.

Работа по сохранению здоровья направлена на реализацию различных мероприятий. Туризм это одно из направлений, которое позволяет положительно влиять на здоровье подрастающего поколения. Занятия туризмом укрепляют детей физически и развивают эмоционально-волевую сферу, формируют экологическое сознание. Школьный туризм тесно связан с краеведческой работой. Во время подготовки походов происходит изучение истории, культуры и природы родного края — своей малой родины. Это не только оздоровление, но и средство патриотического воспитания.

Занятия туризмом помогают подготовить детей к действиям в условиях экстремальных ситуаций, что является необходимым навыком в современном мире.

Технический прогресс привел к тому, что в нашей жизни появилось много гаджетов, которые затянули многих в виртуальную реальность. Люди стали забывать навыки социализации в реальном мире. Туристические походы позволяют воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки, ответственности за себя и близких, формировать умения находить общий язык с товарищами.

Сегодня патриотическое воспитание вышло на первый план стратегических направлений образования. Государству нужны граждане любящие свою Родину, готовые защищать её честь и достоинство. Патриотизм начинается с любви к

своей малой Родине. Изучая историю и культуру родного края не только в теории, но и видя воочию её во время походов, мы можем развить у детей чувство любви к месту, в котором они живут.

В настоящее время в Казачинско-Ленском районе используются различные формы летней занятости детей и подростков. Предлагаемая нами форма досуга для Казачинских ребят является интересной и занимательной - водный туризм. Знакомство с районом, самостоятельность, взаимопомощь – это те основные факторы которые позволяют воспитать личность. Во время похода дети превращаются из потребителей в созидателей, ведь каждый своим трудом приносит пользу для общего дела, вырабатывает характер.

Умелое применение средств туризма и краеведения в летний оздоровительный сезон позволяет расширить знания школьников о родном крае, его природе, истории, культуре.

Положительной стороной этой программы является то, что к ней привлекаются ребята старших классов, которые уже не идут в пришкольные лагеря и, как правило, в летний период предоставлены сами себе.

Подготовка к сплаву начинается с формирования группы. Практика на протяжении нескольких лет показала, что оптимальная численность группы десять человек. Численности такой группы хватит и для преодоления препятствия и для строительства укрытия и для оказания помощи больному. Большей численностью группу уже сложнее организовать для безопасного движения по реке. Ведь чем больше численность группы, тем больше вероятность возникновения происшествий.

Мы совершаем водный поход протяженностью 70 км. Целью путешествия является оздоровление ребят (путешествие по реке). Основными задачами достижения этой цели будут: формирование практических умений и навыков (ориентирование, преодоление водных преград, устройство лагеря, приготовление пищи); развитие навыков, полученных на уроках физической культуры, ОБЖ, географии, биологии; формирование экологической культуры.

Цель водного похода (сплав по реке «Киренга»):

Создание оптимальных условий укрепления физического и нравственного здоровья, воспитания гражданина и патриота своей страны.

Задачи водного похода (сплав по реке «Киренга»):

1. Обновление содержания обучения и воспитания средствами туризма и краеведения, закрепление на практике теоретического материала из программы по географии, биологии, физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности;
2. Знакомство обучающихся с животным и растительным миром Казачинско-Ленского района;
3. Воспитание бережливого отношения к природе и культуре родного края;
4. Привлечение обучающихся к краеведческой и исследовательской деятельности;
5. Формирование и развитие социально-значимых ценностей гражданственности и патриотизма;
6. Формирование навыков сотрудничества в коллективе;
7. Создание условий для реализации творческих возможностей детей;
8. Воспитание нравственной экологической культуры, изучение и сохранение культурного наследия региона.
9. Организация разностороннего и развивающего отдыха детей.

Возрастная группа: 13-17 лет

Срок реализации: летний период

II. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

- сформировать потребность к здоровому образу жизни и формам активного отдыха;
- развить коммуникативные навыки и морально-волевые качества, а также получить социальный опыт;
- сформировать положительное отношение к труду как основе существования человека.

- освоить порядок организации и проведения похода, правила поведения вне населенных пунктов, основы туристской техники, топографии и ориентирования;
- получить знание об опасных и ядовитых растениях в районе
- углубить общие представления об истории Казачинско-Ленского района, географических особенностях и его ближайших окрестностях;
- получить общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.
- научиться передвигаться по реке и тропам в составе группы, организовать походный быт, составлять раскладку продуктов; преодолевать несложные естественные препятствия, владеть приемами самостраховки, ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию.
- научиться составлять описание похода или паспорт краеведческого объекта.

Диагностика полученных результатов осуществляется в форме презентации учащимися своего опыта полученного во время сплава.

III. Содержание программы водного похода:

В основу данной программы были положены следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельностный подход;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- формирование интересов и потребностей подростков, отвечающих социальному заказу;
- осуществление целостного подхода к воспитанию

Водный поход - организационная форма деятельности в полевых условиях, требующая выполнения определенных заданий. Характер и тип заданий определяются направленностью похода (экологическая, этнографическая,

орнитологическая, и т. д.). Практические результаты являются продуктом данной деятельности.

Для проведения водного похода создается отряд численностью до десяти подростков в возрасте от тринадцати до семнадцати лет.

Программа состоит из теоретической и практической образовательных частей, направленных на овладение туристскими знаниями, умениями, навыками.

Теоретическая часть

1. Туризм

Карта и её масштаб. Определение расстояния по карте. Компас и азимут. Условные знаки карты. Водные объекты и их виды. Основные правила плавания в акватории реки Киренга.

2. Краеведение

Казачинско-Ленский район – Киренга. Географические особенности района, климат, рельеф. Охрана природы в зонах отдыха и туризма. Работа с архивными источниками об истории района. Составление паспорта исторического маршрута по деревням течения Киренги. Наиболее интересные места для проведения походов.

3. Подготовка к проведению похода

Подготовка к походу: подбор группы, распределение обязанностей, оформление маршрутной документации.

Основные требования к групповому и личному снаряжению. Подготовка его к походу. Состав аптечки. Состав и правила использования ремонтного комплекта лодки.

Организации питания. Набор продуктов для похода их упаковка и транспортировка. Составление меню и раскладок, режим питания в походе. Способы приготовления пищи в походных условиях.

4. Техника безопасности

Основные правила безопасности при движении по воде и лесу в различных погодных условиях. Действия в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего.

Практическая часть

1. Подготовка и проведение похода, организация стоянки, приготовление пищи, принципы сосуществования.

Подготовка и проверка личного снаряжения к походу (ремонтный набор, аптечка). Обязанности участников похода и порядок движения. Опасности при движении на воде. Приёмы выживания в условиях природной среды. Правила разведения костра. Оборудование для приготовления пищи. Организация питания в походе.

Принципы:

- «Слушай и будешь услышан»: никогда никого не перебивай, научись признавать свои ошибки.
- «Мы единая команда»: Все дела делаем вместе, не жди, когда тебя позовут на помощь, защищай слабого и младшего. В труде и опасности - первая помощь младшим, больным и девочкам, но в походе нет иждивенцев; у костра найдется дело каждому, ищи его сам; помоги людям понять и полюбить природу.
- «Будь самостоятелен и проявляй инициативу»: не жди, когда тебе скажут что делать - ищи дело сам; прежде чем пробовать что-либо, рассчитай свои силы; будь позитивен

2. Первая медицинская помощь

Умение оказать первую помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава, мозолях. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Состав минимальной аптечки для похода. Навык работы с перевязочным материалом для накладывания простейшей повязки. Умение правильно транспортировать пострадавшего.

Знание лекарственных и опасных растений Казачинско-Ленского района. Сбор и применение полезных и съедобных растений.

3. Туризм

Ориентирование. Создание укрытия. Вязка узлов. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Знакомство с правилами организации и

проведения туристских походов. Составление сметы, плана похода. Оформление походных документов.

Формы организации деятельности

Викторины, соревнования, конкурсы, коллективные творческие дела.

Ежедневные мероприятия

- Сплав по реке.
- Рыбалка.
- Фото и видео съемка.
- Подвижные и спортивные игры.
- Творческие и интеллектуальные вечера.
- Разучивание туристических песен.
- Утилизация мусора.
- Подведения итога дня.

Туристический лагерь - это место для экологического воспитания детей. Наблюдение за явлениями и процессами в живой природе у ребенка вырабатывается понимание, что человек – это часть её, а его организм зависит от состояния окружающей среды. Живя вне цивилизации небольшой группой, дети учатся правилам коллективизма, умению ставить интересы группы на первый план.

Планируя сплав каждый раз необходимо создавать особую мотивацию, которая может нести элементы игры. Педагоги разрабатывают каждый раз новую идею туристического похода. Основной целью и задачами, конечно же, будет патриотическое воспитание, развитие социально-значимых качеств, оздоровление и физическое развитие подростков, краеведческая работа. Идея похода - это цель, которая ставится перед всеми участниками похода.

Во время первого сплава ребята двигаются по маршруту и при этом изучают и наносят на карту фарватер реки, отмечают опасные участки. Они могут составить оптимальный режим движения, выбрать и обозначить места отдыха.

На следующем сплаве уже можно заняться изучением флоры и фауны реки. Сделать фото и в дальнейшем создать виртуальный альбом экологического

разнообразия по маршруту.

Далее можно заранее предложить собрать материал по истории населенных пунктов существовавших по маршруту похода и создать памятные таблички. Устанавливать памятные плакаты можно на местах где раньше располагались деревни.

Одно из важнейших направлений программы является деятельность по оздоровлению школьников. Улучшение и укрепление их физических данных. Современные подростки всё меньше проводят времени на свежем воздухе, уровень их физическое активно низок. Это приводит к ослаблению иммунитета, частым болезням. Программа, конечно, не решит такую всеобщую проблему, но хотя бы небольшая группа школьников будет оздоровлена.

Физическая активность на свежем воздухе способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Свежий воздух, солнце, вода, умеренные физические нагрузки, новые впечатления во время похода нормализует деятельность центральной нервной системы, восстанавливает силы, повышает работоспособность. Поэтому, туризм, с активными средствами передвижения, приносит наибольшую пользу здоровью.

IV. Механизм реализации программы

Подготовительный этап:

- Разработка программы проведения водного похода (сплав);
- подбор кадров
- разработка маршрута движения;
- набор подростков для участия в предлагаемом сплаве;
- анкетирование подростков, пожелавших принять участие в реализации программы;
- теоретическое обучение участников;
- подготовка материальной и методической базы для реализации программы;

Подготовительный этап проводится в весенний период во время, которого учащиеся получают теоретические знания о правилах поведения в лесу и наводном объекте. Учатся пользоваться специальным оборудованием и снаряжением. Получают навыки оказания первой медицинской помощи. Занимаются поиском и обобщением информации об истории и природе Казачинско-Ленского района. В этот период необходимо установить строгую дисциплину среди участников похода, которая должна присутствовать во время учебных занятий и в дальнейшем во время движения по маршруту. Это важно, потому что от дисциплины во многих случаях будет зависеть жизнь и здоровье участников. Немаловажное значение также имеет работа педагога-психолога по сплочению нового коллектива во избежание конфликтных ситуаций и преодоления стрессовых моментов во время сплава.

По окончании подготовительного этапа учащиеся сдают зачет, который проверить их теоретические и практические знания.

Основной этап:

- оформление страховки на участников сплава;
- знакомство режимом походного дня, порядком движения и распределение обязанностей;
- закупка продуктов, медикаментов, канцелярских товаров и т.д.
- проверка плавсредств и средств спасения;
- инструктаж, проводимый сотрудниками МЧС, старт;
- реализация программы водного похода;
- окончание маршрута в д. Ермаки.

Заключительный этап:

- подготовка учащимися презентации своего опыта полученного на сплаве;
- подготовка сюжетов, фотоматериалов и статей для освещения данной работы на страницах газеты «Киренга».

V. Материально-техническое и кадровое обеспечение

Руководство и организацию работ с группой осуществляют двое взрослых:

- руководитель обеспечивает выполнение программы сплава и подготовку к нему. В его обязанности входит материально-техническое обеспечение, организация питания, жизнь и здоровье отдыхающих;
- помощник руководителя, осуществляет безопасную жизнедеятельность и продвижение отряда по маршруту, отвечает учебную и воспитательную деятельность.

На подготовительном этапе к работе привлекаются медицинский работник, педагог-психолог, учителя истории, биологии и географии.

Для проведения основного этапа в школе имеются лодки ПВХ, палатки и другое оборудование для организации быта в походе.

Финансирование питания учащихся осуществляется за счет средств местного бюджета в рамках реализации программы летнего отдыха.

V. Список литературы

- Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с
- Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
- Водный туризм на Урале. Сплавы, рыбалка, источники, водопады. - М.: Путеводители Репейник, 2014. - 336 с
- Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.
- Водный туризм. - М.: Профиздат, **2016**. - 304 с
- Булашев, А.Я. Специфика организации питания в лыжных и пешеходных сложных туристских походах [Текст]: учебное пособие / А.Я. Булашев, Л.И. Каплина, Ю.Л. Шальков. М.: 2007. 145 с.

- Карманный справочник туриста / Сост. Ю.А. Штюмер. - М.: Профиздат, 1982 /
- Рыльский, С.В., Шилова В.С. Социально-экологическая компетентность будущего учителя: актуальность и необходимость [Текст]: учебное пособие/ С.В.Рыльский, В.С.Шилова. Белгород:2005. 264 с.
- Туризм в школе. — М.: Физкультура и спорт. 1983.
- Зорин, И.В., Квартальнов В.А Энциклопедия туризма [Текст]: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981. 205 с.
- Волков Н. Спортивные походы. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Ильина, Е. Н. Туризм и путешествия [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Ильина. М.: Физкультура и спорт, 1998. 165 с.
- Куприн А. Занимательная картография: Учебное пособие. — М.: Просвещение, 1989.
- Карнацевич, И.В. Причины несчастных случаев, опасные ситуации и природные явления в туристских походах [Текст]: учебное пособие/ И.В. Карнацевич, А.Л. Статва. Омский научный вестник, 2007. 203 с.
- Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. — М.: Турист, 1980.
- Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма [Текст]: учебное пособие / В. А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2003. 176 с.
- Организация и проведение спортивного туристского похода. — М.: Турист, 1986
- Краеведение. / Под ред. А.В. Даринского. - М.: Просвещение. 1987.
- Путрик Ю.. Свешников В.В. Туризм глазами географа. — М.: Мысль. 1986.