

**Управление образования администрации Туапсинского  
муниципального округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр Детско-юношеского туризма г.Туапсе**

**Методическая разработка**

**Курс водного туризма**

Педагог дополнительного образования:  
Шуберт Эдуард Евгеньевич

Туапсе 2026г.

# Методическая разработка: курс водного туризма в палаточном лагере с играми и викторинами

## Цель курса

Формирование у участников навыков безопасного поведения на воде и в походных условиях, освоение основ водного туризма, развитие командного духа и познавательной активности через практическую деятельность, игры и викторины.

## Задачи

- Обучить основам водного туризма: техника гребли, управление судном, страховка и самоспасение.
- Дать знания и навыки по организации бивака (установка палатки, разведение костра, приготовление пищи).
- Развить физическую выносливость, координацию и навыки ориентирования на местности.
- Сформировать ответственное отношение к безопасности на воде и в природной среде.
- Воспитать чувство товарищества, взаимопомощи и лидерские качества.

## Целевая аудитория

Подростки 14–17 лет, без специальной подготовки (начальный уровень).

## Продолжительность курса

В рамках смены палаточного лагеря.

## План-график курса

### 1. Знакомство и вводный инструктаж

- **Теоретическая часть.** Вводный инструктаж по технике безопасности, правила поведения в лагере и на воде, основы безопасного поведения у водоёма.
- **Практическая часть.** Знакомство с судами (байдарки, катамараны): устройство, посадка, базовые элементы управления.
- **Игра.** «Водная эстафета»: простые задания на координацию (перенос предметов на надувном круге, прохождение дистанции на плоту с вёслами на мелководье под контролем инструктора).
- **Вечернее мероприятие.** Викторина «Вода и человек»: вопросы об истории водного туризма, реках и озёрах России, известных путешественниках-водниках.

### 2. Основы гребли и управления судном

- **Теория.** Техника гребли: хват вёсла, основные гребки, повороты, торможение.
- **Практика.** Отработка элементов гребли на мелководье: старт, движение вперёд, повороты, остановка.
- **Игра.** «Гонки на плотках»: команды соревнуются на надувных плотках на короткой дистанции под контролем инструкторов.

- **Викторина.** «Знай своё судно»: вопросы об устройстве рафта/катамарана, назначении основных узлов и снаряжения.

### 3. Страховка и самоспасение

- **Теория.** Основы страховки на воде, действия в случае оверкиля (опрокидывания судна), самоспасение и помощь товарищу.
- **Практика.** Отработка действий при оверкиле на мелководье (переворот и возврат в судно под контролем инструктора), использование спасательного снаряжения.
- **Игра.** «Спасательная операция»: команды отрабатывают сценарий спасения «пострадавшего» (манекена или участника) с воды.
- **Вечер.** «Истории спасения»: рассказ инструктора о реальных случаях на воде и правильных действиях, обсуждение.

### 4. Туристские навыки

- **Теория.** Выбор места для стоянки, установка палатки, правила разведения костра, заготовка дров.
- **Практика.** Установка палаток разных типов, отработка навыков разведения костра (на специально оборудованной площадке).
- **Игра.** «Лагерь за 15 минут»: команды соревнуются в скорости и правильности установки лагеря.
- **Викторина.** «Туристская азбука»: вопросы по базовым туристским терминам и правилам.

### 5. Ориентирование на местности и картография

- **Теория.** Работа с картой и компасом, чтение условных знаков, определение азимута, ориентирование на реке.
- **Практика.** Простейшие упражнения на ориентирование: движение по азимуту, поиск контрольных точек на берегу.
- **Игра.** «Квест на местности»: команды получают карту с отметками и должны найти «секретные точки» (заранее спрятанные предметы).
- **Вечер.** Викторина «Следопыт»: вопросы по ориентированию, природным ориентирам, поведению в лесу.

### 6. Питание и гигиена в походе

- **Теория.** Основы походного рациона, нормы потребления воды, личная гигиена в полевых условиях, профилактика отравлений.
- **Практика.** Составление меню на 1 день, расчёт продуктов, отработка навыков приготовления пищи на костре.
- **Игра.** «Собери рюкзак»: команды собирают рюкзак по списку, соревнуюсь в скорости и правильности.
- **Викторина.** «Здоровый турист»: вопросы о питании, профилактике заболеваний и первой помощи.

### 7. Первая помощь в походе

- **Теория.** Основные виды травм на воде и в походе, правила оказания первой помощи, состав аптечки.

- **Практика.** Отработка навыков: наложение повязок, обработка ран, иммобилизация при подозрении на перелом.
- **Игра.** «Скорая помощь»: командам даются карточки с описанием ситуации (ушиб, порез, ожог), нужно продемонстрировать правильные действия.
- **Вечер.** Викторина «Спасатель»: вопросы по первой помощи и профилактике травм.

## 8. Подготовка к походу

- **Теория.** Планирование маршрута, распределение обязанностей в группе, правила движения в колонне на воде.
- **Практика.** Тренировочный выход на воду с отработкой движения в группе, остановок и перестроений.
- **Игра.** «Маршрут на карте»: команды получают фрагмент карты и должны проложить безопасный маршрут с учётом рельефа и препятствий.
- **Викторина.** «Походное право»: вопросы по правилам поведения в походе, взаимодействию в группе, технике безопасности.

## 9. Подведение итогов и награждение

- **Практика.** Мини-соревнования: эстафета с элементами водного туризма (гребля, установка палатки, ориентирование).
- **Викторина.** «Знаток водного туризма»: обобщающая викторина по всем темам курса.
- **Награждение.** Вручение грамот и призов за лучшие результаты в номинациях: «Лучший гребец», «Лучший следопыт», «Лучший спасатель» и др.
- **Рефлексия.** Обсуждение впечатлений, сбор обратной связи, вручение памятных сувениров.

# Методические рекомендации

## Формы работы

- **Теоретические занятия.** Краткие лекции (не более 20–30 минут) с демонстрацией наглядных материалов (плакаты, схемы, видео).
- **Практические занятия.** Отработка навыков на специально оборудованных площадках и в полевых условиях под контролем инструкторов.
- **Игры и соревнования.** Командные и индивидуальные задания, направленные на закрепление знаний и развитие навыков.
- **Викторины.** Используются для проверки знаний, проводятся в игровой форме с элементами соревнования.

## Материально-техническое обеспечение

- Суда (рафт, катамаран) — по количеству участников.
- Защитное снаряжение (спасательные жилеты, каски) — по количеству участников.
- Туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование, топоры, пилы).
- Наглядные материалы (карты, схемы, плакаты).
- Инвентарь для игр (конусы, флажки, карточки с заданиями).
- Аптечка первой помощи.

## **Критерии оценки результатов**

- **Знание теории.** Проверяется с помощью викторин и устных опросов.
- **Практические навыки.** Оцениваются по качеству выполнения заданий (гребля, ориентирование, установка палатки).
- **Командная работа.** Наблюдение за взаимодействием участников в играх и походах.
- **Личная активность.** Участие в мероприятиях, инициативность, соблюдение правил безопасности.

## **Техника безопасности**

- Все практические занятия на воде проводятся под контролем инструкторов, имеющих соответствующую квалификацию.
- Обязательное использование спасательных жилетов при нахождении на воде.
- Запрет на выполнение опасных действий без разрешения инструктора.
- Контроль за соблюдением правил разведения костра и обращения с острыми инструментами.
- Перед выходом на воду все участники должны уметь плавать (подтверждается справкой или тестированием).

**Оценочные материалы**  
**Диагностическая карта оценки ЗУН учащихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Знание основ туризма</b>	<b>Знание основ ориентирования</b>	<b>Оказание первой помощи в походе/сплаве</b>	<b>Спуск, подъем</b>	<b>Параллельная и навесная переправы</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Умение слушать и слышать педагога</b>	<b>Инициативность и самостоятельность</b>	<b>Теория в тестах</b>
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

**0 баллов** – критерий не проявляется;

**1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

**2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

**3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.