**Аннотация к ДООП «Водный туризм» ПДО Соколова В.Е.**

*1. Цели, задачи ДООП.*

Создание условий для оздоровления, повышения спортивного мастерства детей и молодежи, достижения высоких спортивных результатов в рафтинге.

Задачи:

* привлечь подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рафтингом и гребным слаломом;
* формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопонимания и взаимовыручки;
* повысить уровень общей и специальной физической подготовленности, освоить и совершенствовать технику гребли;
* выполнить спортсменами нормативы по виду спорта «рафтинг» и «гребной слалом».

*2. Возраст обучающихся по ДООП.*

10-18 лет

*3. Сроки реализации ДООП.*

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения

*4. Учебно-тематический план ДООП.*

1 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема и раздел | Количество часов | | |  |  |
| П/п |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | Теорет. | Практ. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вводное занятие техника безопасности | 2 |  | 2 | - |  |
|  | Основы туристской подготовки | 21 |  | 8 | 13 |  |
|  | Топография и ориентирование | 18 |  | 8 | 10 |  |
|  | Краеведение | 18 |  | 12 | 6 |  |
|  | Основы гигиены и медподготовки | 18 |  | 8 | 10 |  |
|  | ОФП и СФП | 63 |  | 6 | 57 |  |
|  | Техническая подготовка | 38 |  | 2 | 36 |  |
|  | Водный туризм и рафтинг | 36 |  | 20 | 16 |  |
|  | Многодневные походы |  | 108 | | |  |
|  | и соревнования |  |  |
|  | **Всего за год** |  |  | 324 часа |  |  |

2 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема и раздел | Количество часов | | |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | Теорет. | Практ. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие техника безопасности | 2 |  | 2 | - |  |
| 2 | Основы туристской подготовки | 21 |  | 8 | 13 |  |
| 3 | Топография и ориентирование | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 4 | Краеведение | 18 |  | 12 | 6 |  |
| 5 | Основы гигиены и медподготовки | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 6 | ОФП и СФП | 63 |  | 6 | 57 |  |
| 7 | Техническая подготовка | 38 |  | 2 | 36 |  |
| 8 | Водный туризм и рафтинг | 36 |  | 20 | 16 |  |
| 9 | Многодневные походы |  | 108 | | |  |
|  | и соревнования |  |  |
|  | **Всего за год** |  |  | 324 часа |  |  |

3 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема и раздел | Количество часов | | |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | Теорет. | Практ. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие техника безопасности | 2 |  | 2 | - |  |
| 2 | Туристская подготовка | 21 |  | 8 | 13 |  |
| 3 | Топография и ориентирование | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 4 | Краеведение | 18 |  | 12 | 6 |  |
| 5 | Первая доврачебная помощь и гигиена туриста | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 6 | ОФП и СФП | 63 |  | 6 | 57 |  |
| 7 | Техническая подготовка | 38 |  | 2 | 36 |  |
| 8 | Водный туризм и рафтинг | 36 |  | 20 | 16 |  |
| 9 | Многодневные походы |  | 108 | | |  |
|  | и соревнования |  |  |
|  | **Всего за год** |  |  | 324 часа |  |  |

4 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема и раздел | Количество часов | | |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | Теорет. | Практ. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие техника безопасности | 2 |  | 2 | - |  |
| 2 | Туристская подготовка | 21 |  | 8 | 13 |  |
| 3 | Топография и ориентирование | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 4 | Краеведение | 18 |  | 12 | 6 |  |
| 5 | Гигиена и медподготовка | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 6 | ОФП и СФП | 63 |  | 6 | 57 |  |
| 7 | Техническая подготовка | 38 |  | 2 | 36 |  |
| 8 | Водный туризм и рафтинг | 36 |  | 20 | 16 |  |
| 9 | Многодневные походы |  | 108 | | |  |
|  | и соревнования |  |  |
|  | **Всего за год** |  |  | 324 часа |  |  |

5 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема и раздел | Количество часов | | |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | Теорет. | Практ. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие техника безопасности | 2 |  | 2 | - |  |
| 2 | Туристская подготовка | 21 |  | 8 | 13 |  |
| 3 | Топография и ориентирование | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 4 | Краеведение | 18 |  | 12 | 6 |  |
| 5 | Гигиена и медподготовка | 18 |  | 8 | 10 |  |
| 6 | ОФП и СФП | 63 |  | 6 | 57 |  |
| 7 | Техническая подготовка | 38 |  | 2 | 36 |  |
| 8 | Водный туризм и рафтинг | 36 |  | 20 | 16 |  |
| 9 | Многодневные походы |  | 108 | | |  |
|  | и соревнования |  |  |
|  | **Всего за год** |  |  | 324 часа |  |  |

*5. Ожидаемые результаты.*

В результате освоения всех этапов программы обучающиеся должны знать:

• содержание правил соревнований по рафтингу и спортивному туризму (в действующей редакции);

• комплексные краеведческие климатические и метеорологические характеристики районов проведения соревнований и тренировок;

• правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;

• технику безопасности при движении по дистанциям соревнований и маршрутам походов.

должны уметь:

• ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты, компаса, спутникового навигатора;

• предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;

• выполнять комплексы медико-биологических наблюдений, необходимых для заполнения дневника спортсмена, а также, наблюдений и исследований, необходимых для составления речных лоций, отчетов о путешествиях.