

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 4
от 16 апреля 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»

И.Ю. Лодырев

Приказ от 16.04.2019
№ ДН-17-54/9



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Водный туризм

Базовый уровень четвертый год обучения

(название)

на 2019 – 2020 учебный год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Шестак Мария Геннадьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2019

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Название программы	Водный туризм
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шестак Мария Геннадьевна
Год разработки	2007 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа построена на основе корректирования программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-водники» Константинова Ю.С., 2013.
Информация о наличии рецензии	Программа «Юные туристы-водники» Константинова Ю.С. рекомендована Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей, 2013 г.
Цель	Оздоровление, физическое и духовное развитие личности подростков, посредством занятий водным туризмом
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям водным туризмом; • формирование понятия здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся; • повышение туристско-спортивного мастерства, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях; • содействие всестороннему, гармоничному физическому и духовному развитию подростка; • социализации подростков; • получение знаний по технике

	спасения и самоспасения, оказанию первой медицинской помощи; <ul style="list-style-type: none"> • получение знаний в области краеведения, экологии, природоохранной деятельности
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение обучающимися разрядных требований водного туризма, получения спортивных разрядов; • применение обучающимися знаний основ туризма на соревнованиях по водному туризму; • воспитание у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни; • приобретение туристических навыков для успешной сдачи ВФСК норм ГТО.
Срок реализации программы	1 год (базовый уровень, третий год обучения)
Количество часов в неделю/год	4/152
Возраст обучающихся	14-17 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> • теоретические занятия; • учебно-тренировочные занятия; • контрольные занятия.
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водный туризм. Программа для системы дополнительного образования детей. М., ЦДЮТК, 2000. 2. Водный туризм. М., Профиздат, 1990. 3. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ «Турист», 1976. 4. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. М., ЦРИБ «Турист», 1982. 5. Валентин Юрин. Сольфеджио белой воды. М., 1997. 6. Фёдоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. М., ФиС, 1980. 7. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Бассейн, каяки, весла, спасательные жилеты, каски, юбки для каяков, ворота

Пояснительная записка

Программа создана на основе корректирования учебной программы «Юные туристы-водники» Константинова Ю.С., рекомендованной Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей в 2013 году и адаптирована под условия и возможности местности её реализации: г. Сургута ХМАО – Югра. Так как один из главных факторов реализации подобных программ на Севере является природно-климатический, т.е. невозможность проведения всех запланированных занятий в природных условиях круглый год из-за сурового климата, был продуман и осуществлён план адаптации занятий в бассейне под практические занятия техникой туризма.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость; Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»); Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность и новизна программы заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми и подростками, направленных на деятельностное участие их в общении с водной средой и окружающим миром.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуальных, духовных и физических способностей, помогает изучению окружающей природы, способствует приобретению навыков самостоятельной жизнедеятельности.

Водный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля - все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь - преодоление естественных препятствий, содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу, воспитывает в себе патриота своей Родины.

Цель: оздоровление, физическое и духовное развитие личности подростков, посредством занятий водным туризмом.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям водным туризмом;
- формирование понятия здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- повышение туристско-спортивного мастерства, выполнение спортивных разрядов, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому и духовному развитию подростка;
- социализации подростков;
- получение знаний по технике спасения и самоспасения, оказанию первой медицинской помощи;
- получение знаний в области краеведения, экологии, природоохранной деятельности.

Данные задачи реализуются посредством теоретических и практических занятий, проводимых с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, с обязательным, неукоснительным выполнением требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, регламента по виду спорта «спортивный туризм».

Личностные результаты освоения программы по туризму.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе тренировки по туризму. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по туризму оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские водные походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по туризму, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни занимающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание навыков туристической подготовки как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий по туризму для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по спортивному туризму, их планирования и содержательного наполнения;

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по туризму. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- знания по истории и развитию спорта и туризма;
- знание основных направлений развития водного туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по туризму разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, туристического инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной подготовкой, подбирать туристические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по туризму владеть информационными о проведении
- способность интересно и доступно излагать знания о спортивном туризме;
- способность формулировать цели и задачи занятий, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать специальные упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для туристической подготовки;
- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является объединение водного туризма и гребного слалома, которые гармонично позволяют дополнять друг друга в имеющихся условиях подготовки туристов-водников. Учебно-тренировочные занятия теоретические и практические позволяют гармонично дополнять друг друга.

Программа по спортивному туризму предназначена для категории обучающихся 14-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения годовая нагрузка 152 часа, недельная нагрузка 4 часа, 38 недель. В составе базового уровня четвертого года обучения в группе должно быть не менее 10 человек. Форма обучения - очная.

Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов, с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенностей развития психических свойств и качеств. Заниматься в объединении могут физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься водным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом и с родителями (законными представителями) по вопросу допуска детей к походам и соревнованиям по водному туризму, получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом. Нужно так же получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участия во всех походах.

Учебный план и программа базового уровня четвертого года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на базовом уровне третьего года обучения, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы совершения сплавов, классификации маршрутов, организации и проведение сплавов, техники и тактики водного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей во время соревнований и совершения походов, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программах базового уровня уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест ХМАО-Югры.

Практические занятия, учебно-тренировочные походы и соревнования надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	9			
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в центре плавания «Дельфин», на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Календарь соревнований на 2017-2018 учебный год.	1	1	-	Предварительный контроль
1.2	Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-	Текущий контроль
1.3	Правила соревнований по водному туризму	3	3	-	Текущий контроль
1.4	Туристская подготовка	3	3	-	Текущий контроль
3	Специальная и Физическая подготовка туриста	140			
3.1	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Текущий контроль
3.2	Общая физическая подготовка	14	-	14	Текущий контроль
3.3	Технико-тактическая подготовка	45	-	45	Текущий контроль
3.4	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Этапный контроль
	Итого часов в году	152	9	143	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в центре плавания «Дельфин», на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Календарь соревнований на 2019-2020 учебный год.

Теория (1 ч.) Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности в центре плавания «Дельфин», на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Ознакомление с календарем соревнований на 2019-2020 учебный год, планирование выездов.

Тема 1.2. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория (2 ч.) Необходимость рационального питания в период учебно-тренировочных занятий. Соблюдения режима дня, режима тренировочных нагрузок, отдыха. Необходимость самоконтроля за состоянием здоровья.

Тема 1.3 Правила соревнований по водному туризму.

Теория (3 ч.) Изучение правил соревнований по водному туризму.

Тема 1.4. Туристская подготовка

Теория (3 ч.) Подготовка к походу, соревнованиям, учебно-тренировочным сборам.

Раздел 2. Специальная и физическая подготовка туриста

Тема 2.1. Специальная физическая подготовка

Практика (81 ч.) Быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; отжимание туловища из положения лежа; приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах; подтягивание на турнике. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

Практика (14 ч.) Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отжимания, в упоре лежа, подтягивание на турнике. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната. Ходьба на лыжах от 2 до 6 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке; кувырки вперед, назад; прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног; бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья; бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленным на веревке; упражнения на равновесие. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с поворотами, наклонами туловища; упражнения на растяжку мышц ног, рук. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

Тема 3.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика (45 ч.) Совершенствование различных видов гребков, работ веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения. Совершенствование положения рук при различных видах гребка. Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по совершенствованию положения корпуса обучающегося при различных видах гребков. Совершенствование техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Техника выполнения направляющего, атакующего гребка, “подтяг” носа, кормы - на “завесе”. Совершенствование техники взятия ворот “прямого” хода, прохождение связки ворот - “змейки” (правосторонней, левосторонней). Отработка элементов управления лодкой. “Крен”, параллельное смещение лодки, знакомство с «подтоплением» кормы и носа лодки. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе, значение использования “крена” на взятии “обратных” ворот. Выполнение совмещенных гребков. Выполнение гребков, поддерживающих скорость. Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

Тема 3.4. Сдача контрольных нормативов

Практика (3 ч.) Сдача контрольных нормативов

Форма аттестации и оценочные материалы

Программа предусматривает обязательный контроль за усвоением программного материала - это оценка качества усвоения обучающимся теоретического и практического содержания программы. Система контроля подготовленности при обучении водному туризму включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

Текущий контроль проводится в течение одного занятия или недельного учебно-тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения или на основе показателей, отражающих уровень усвоения теоретического и практического содержания дисциплины.

Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки.

1. Усвоение теоретического содержания учебной дисциплины:

устный опрос, доклады, компьютерные презентации проектов;

2. Усвоение практического содержания учебной дисциплины:

участие в соревнованиях различного уровня, в учебно-тренировочных походах; систематическое наблюдение за обучающимися в течение учебного года; тестирование техничко-тактической, общефизической подготовки.

Итоговый контроль проводится в конце годичного цикла подготовки и предусматривает собой анализ участия обучающихся в соревнованиях различного уровня, в учебно-тренировочных походах (протоколы итогов соревнований, отчеты о походах), а также тестирование по знаниям теории; техничко-тактической, общефизической подготовки. Наряду с выявлением

показателей по видам подготовки, функционального состояния организма проводится профилактический медосмотр и обследование.

Формы контроля включают:

Самоконтроль обучающегося. Такой самоконтроль обучающийся регистрирует в дневнике самоконтроля. Он включает такие показатели как: качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие, желание тренироваться, спортивные результаты своих соперников и эмоциональная сторона работы.

Педагогический контроль. Основные задачи: определение качества деятельности обучающегося и эффективности физической, технической и тактической подготовки. Осуществляется с помощью наблюдения, педагогическим тестированием, а также с помощью нормативов по видам подготовки.

Медико-биологический контроль. Связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии обучающегося и воздействии тренировочного процесса на его организм. Медицинский контроль проводится врачами, основная форма - врачебное обследование.

Контроль за эффективностью физической подготовленности обучающихся проверяется при помощи специальных упражнений - тестов, характеризующих уровень развития элементарной силы отдельных групп мышц: скоростно-силовую, силовую выносливость, скоростные возможности гребца, специальную выносливость, гибкость и подвижность в суставах обучающегося.

Тестирование по общей физической подготовке (нормативы)

Наименование упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	35	30	20	30	20	15
Подъем ног (уголок) из положения лежа	22	15	10	5	10	15
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание (без учета времени) м.	50	25	12	25	20	12
Задержка дыхания под водой	30 сек.	20 сек.	15 сек.	25 сек.	20 сек.	15 сек.

Тестирование по технико-тактической подготовке

Включает в себя контроль соответствия реального прохождения трассы соревнований соответствующего ранга. Предполагаемые результаты - выполнение требований к уровню подготовки, овладение основами техники

гребли на гладкой воде, в бассейне; определение гребли на вид; должна быть сформирована устойчивая мотивация заниматься избранным видом спорта.

Для обучающихся обязательно участие в соревнованиях уровня учреждения: по теоретической подготовке, специальной и общефизической подготовке, участие в выездных тренировках, спортивных лагерях (в природных условиях), в походах выходного дня и в походах с одной ночевкой на природе, экскурсиях. Выполнение норматива 1 юношеского разряда по водному туризму.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

- выполнение воспитанниками разрядных требований водного туризма, получения спортивных разрядов.
- применение обучающимися знаний основ туризма на соревнованиях по водному туризму.
- воспитание у подростков потребности в здоровом образе жизни.
- приобретение туристических навыков для успешной сдачи ВФСК норм ГТО.

Туристические соревнования и УТС являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристических групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. В конце учебного года команда туристов проходит учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь) на территории базы отдыха "Олимпия".

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для проведения тренировочных занятий используется туристическое снаряжение: байдарка-одиночка, байдарка-двойка, байдарка-тройка, катамаран-двойка, катамаран-четверка. Благодаря этому снаряжению у обучающихся проводятся не только теоретические занятия, но и практические. Тренировочные занятия проводятся в бассейне МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Во время проведения тренировочных занятий, соревнований участники не только получают оздоровительный и психологический эффект, но и совершенствуют спортивную подготовку и туристические навыки, обучаются социальным ролям, а также получают определенные предписания, которые, превращаясь в их внутренние побуждения, входят в структуру личности, становясь внутренней сущностью. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. Туризм привлекает своей эмоциональной насыщенностью, романтикой. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды.

Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом.

Методическое обеспечение

- *Методы обучения и воспитания:* словесный, наглядно практический; игровой дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- *Формы организации образовательного процесса:* индивидуально-групповая и групповая.
- *Формы организации учебного занятия:* беседа, практическое занятие, соревнования, эстафеты.
- *Педагогические технологии:* технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.
- *Алгоритм учебного занятия:* являются хоть и ограниченным по времени процессом, представляют собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вид деятельности, содержанием и конкретной задачей.

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на тренировочных занятиях.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на тренировочную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения задания выявление ошибок и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.*
2. *Первичная проверка*
3. *Закрепление знаний и способов действий.*

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.*

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, прохождение туристических этапов различной сложности

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий. Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Используемая литература

1. Водный туризм. Программа для системы дополнительного образования детей. М., ЦДЮТК, 2000.
2. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
3. Путешествия на гребных судах. М., «Физкультура и спорт», 1979.
4. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ «Турист», 1977.
5. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ «Турист», 1976.
6. Безопасность путешествий на плотах. М., ЦРИБ «Турист», 1984.
7. Студитский М.Б., Шалимов А.Г. Методические рекомендации по проведению водных путешествий, М., ЦРИБ «Турист», 1980.
8. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. М., ЦРИБ «Турист», 1982.
9. Валентин Юрин. Сольфеджио белой воды. М., 1997.
10. Фёдоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. М., ФиС, 1980.
11. В.М.Куликов, Ю.С.Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 2002.
12. В.М.Алёшин, А.В.Серебренников. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
13. В.И.Тыкул. Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1990.
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., 1995.
15. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
16. Н.В.Григорьев, Д.Н.Коровельский, Г.Л.Френкель. Парусный спорт. М., «Физкультура и спорт», 1958.

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 год

№ занятия	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Сентябрь					
1	Теоретическая подготовка	1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в центре плавания «Дельфин», на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.	02.09.19	
2	ОФП	1	Занятие на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	03.09.19	
3	ОФП	1	Занятие на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на преодолении веса тела (для развития силы).	03.09.19	
4	Теоретическая часть	1	Правила соревнований	07.09.19	
5	ОФП	1	Занятие на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с мячом.	09.09.19	
6	СФП	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок-первая диктует линию движения, вторая стремиться ее повторить в точности.	10.09.19	
7	СФП	1	3 серии гребков: прямо – направляющий, обратный – завес по 20 раз каждый. Командная гонка группой из 3-х лодок по заданной траектории.	10.09.19	
8	Теоретическая подготовка	1	Питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (теория).	14.09.19	
9	СФП	1	Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца.	15.09.19	
10	СФП	1	Держание весла, хват. Совершенствование различным видам гребков. Совершенствование правильному положению рук при различных видах гребка. Совершенствование правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.	17.09.19	
11	ТПП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”. Техника изменения направления движения.	17.09.19	
12	Теоретическая	1	Питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (теория).	21.09.19	

	подгото вка				
13	СФП	1	Длительная равномерная гребля на гладкой воде.	23.09.19	
14	Практич еская подгото вка	1	Сдача контрольных нормативов	24.09.19	
15	ОФП		Комплекс общеразвивающих упражнений.	24.09.19	
16	ОФП	1	Занятие на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки.	28.09.19	
17	ТТП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, "змейка". Техника изменения направления движения.	30.09.19	
Октябрь					
18	СФП	1	Равномерная гребля на гладкой воде. Выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе	01.10.19	
19	СФП	1	Длительная равномерная гребля на гладкой воде.	01.10.19	
20	ТТП	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.	05.10.19	
21	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой.	07.10.19	
22	Теорети ческая подгото вка	1	Основы туристской подготовки (теория).	08.10.19	
23	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки	08.10.19	
24	ТТП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, "змейка".	12.10.19	
25	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой.	14.10.19	
26	ТТП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, "змейка".	15.10.19	
27	ТТП	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, "змейка".	15.10.19	
28	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком,	19.10.19	

			кормой.		
29	СФП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.	21.10.19	
30	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки	22.10.19	
31	ТТП	1	Элементы управления лодкой. “Крен”, параллельное смещение лодки. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе.	22.10.19	
32	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки	26.10.19	
33	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой.	28.10.19	
34	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки.	29.10.19	
35	СФП	1	Равномерная гребля на гладкой воде. Выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе	29.10.19	
Ноябрь					
36	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой.	02.11.19	
37	ТТП	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.	05.11.19	
38	ТТП	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот	05.11.19	
39	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы.	09.11.19	
40	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение.	11.11.19	
41	СФП	1	3 серии гребков (5 видов гребков по 20 раз каждый). Использование “крена” на взятии прямых ворот и обратных ворот	12.11.19	
42	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы.	12.11.19	
43	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	16.11.19	
44	СФП	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками	18.11.19	
45	СФП	1	Движение по заданной криволинейной	19.11.19	

			траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.		
46	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ассиметричных упражнений.	19.11.19	
47	ТТП	1	Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном).	23.11.19	
48	ТТП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка.	25.11.19	
49	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка. Опора на весло слева.	26.11.19	
50	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на гибкость	26.11.19	
51	СФП	1	Движение вперед с опорой на весло поочередно справа или слева	30.11.19	
Декабрь					
52	СФП	1	Контрольная отсечка на время	02.12.19	
53	ТТП	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.	03.12.19	
54	ТТП	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот	03.12.19	
55	СФП	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно)	07.12.19	
56	СФП	1	3 серии гребков: прямой – направляющий; обратный – завес по 20 раз каждый. Движение в составе из двух лодок с постоянным креном, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно)	09.12.19	
57	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ассинхронных упражнений	10.12.19	
58	ТТП	1	Движение в составе из двух лодок с постоянным креном, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно)	10.12.19	
59	ТТП	1	Движение вперед редкими гребками, выдерживать курс	14.12.19	
60	ТТП	1	Движение на ограниченном участке. Объезжать друг друга с помощью зацепов, притяжений, дугообразных гребков.	16.12.19	
61	ОФП	1	Комплекс разминочных упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости	17.12.19	

62	СФП	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться ее повторить в точности.	17.12.19	
63	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе с прохождением обратных ворот	21.12.19	
64	СФП	1	Движение вперед. Постепенное увеличение частоты гребли.	23.12.19	
65	ОФП	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	24.12.19	
66	СФП	1	Движение вперед (ускорение с торможением).	24.12.19	
67	Практическое занятие	1	Прием контрольных нормативов.	28.12.19	
68	Практическое занятие	1	Соревнования по водному туризму	30.12.19	
Январь					
69	СФП	1	Повторный инструктаж. Комплекс серии гребков. Развитие скоростной выносливости: 3х20сек. прямая гребля с правой стороны; 3х20сек. прямая гребля с левой стороны. Движение по заданной слаломной трассе с прохождением 3-х обратных ворот на скорость.	11.01.20	
70	СФП	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на скорость.	13.01.20	
71	ОФП	1	Комплекс упражнений на развитие силы	14.01.20	
72	СФП	1	Движение вперед редкими гребками, выдерживать заданный курс	14.01.20	
73	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка	18.01.20	
74	СФП	1	Движение вперед. Постепенное увеличение частоты гребли.	20.01.20	
75	Теоретическая часть	1	Правила соревнований	21.01.20	
76	ТТП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику	21.01.20	
77	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка	25.01.20	
78	ТТП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом.	27.01.20	

			Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на скорость		
79	ТТП	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.	28.01.20	
80	ТТП	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот	28.01.20	
Февраль					
81	СФП ТТП	1	Контрольная отсечка	01.02.20	
82	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка	03.02.20	
83	СФП	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.	04.02.20	
84	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на скорость.	04.02.20	
85	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику	08.02.20	
86	СФП	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.	10.02.20	
87	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	11.02.20	
88	СФП	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно). Разучивание техники эскимосского переворота	11.02.20	
89	СФП	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами. Разучивание техники эскимосского переворота.	15.02.20	
90	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	17.02.20	
91	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой. Прохождение связки из 6 ворот на технику.	18.02.20	
92	СФП	1	Стартовое ускорение носом, боком, кормой	18.02.20	
93	ТТП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом	22.02.20	
94	СФП	1	Гребля с изменением направления	24.02.20	

			движения, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 6 ворот на скорость.		
95	СФП	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно)	25.02.20	
96	СФП	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 6 ворот на скорость.	25.02.20	
Март					
97	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом	01.03.20	
98	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	03.03.20	
99	СФП	1	Контрольная отсечка	04.03.20	
100	ТТП	1	Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном).	04.03.20	
101	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка.	10.03.20	
102	СФП	1	Опора на весло слева.	11.03.20	
103	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	11.03.20	
104	СФП	1	Движение вперед с опорой на весло поочередно справа или слева	15.03.20	
105	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение	17.03.20	
106	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	18.03.20	
107	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	18.03.20	
108	СФП	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.	22.03.20	
109	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	24.03.20	
110	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	25.03.20	
111	СФП	1	Равномерная гребля на гладкой воде. Выполнение запланированной линии	25.03.20	

			движения судна по заданной трассе Прохождение связки из 5 ворот на скорость		
112	СФП	1	Движение с изменением направления, прохождение связки из 8 ворот на скорость	29.03.20	
113	СФП	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на скорость	31.03.20	
Апрель					
114	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	01.04.20	
115	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на технику.	01.04.20	
116	ТТП	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 5 ворот (трое ворот обратных) на скорость.	05.04.20	
117	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	07.04.20	
118	СФП	1	Контрольная отсечка	08.04.20	
119	ТТП	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления и с ускорением частоты гребли.	08.04.20	
120	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	12.04.20	
121	СФП	1	Прохождение связки прямых ворот. Движение с изменением направления. Движение с ускорением и торможением.	14.04.20	
122	ТТП	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.	15.04.20	
123	ТТП	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления, с ускорением частоты гребли.	15.04.20	
124	Теоретическая часть	1	Правила соревнований по водному туризму и гребному слалому (теория)	19.04.20	
125	СФП	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться ее повторить в точности.	21.04.20	
126	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 6 ворот (трое ворот обратных) на скорость.	22.04.20	
127	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе, преимущественно на направляющих гребках	22.04.20	
128	Теоретическая часть	1	Туристическая подготовка	26.04.20	

	часть				
129	ТТП	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления и с ускорением частоты гребли.	28.04.20	
130	СФП	1	Разучивание эскимосского переворота Прохождение связки из 8 ворот на скорость	29.04.20	
131	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику	29.04.20	
Май					
132	Теоретическая часть	1	Туристическая подготовка	03.05.20	
133	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику	05.05.20	
134	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	06.05.20	
135	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	06.05.20	
136	ТТП	1	Разучивание техники эскимосского переворота	10.05.20	
137	СФП		Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться ее повторить в точности.	12.05.20	
138	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	13.05.20	
139	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	13.05.20	
140	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику	17.05.20	
141	ТТП		Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет «завесов» с одной стороны.	19.05.20	
142	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	20.05.20	
143	Практическое занятие	1	Прием контрольно-переводных нормативов	20.05.20	
144	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 6 ворот (трое ворот обратных) на скорость.	24.05.20	
145	ТТП		Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном)	26.05.20	
146	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	27.05.20	

147	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	27.05.20	
148	ТТП	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.	31.05.20	
149	СФП		Движение по заданной криволинейной траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.		
150	Практическая подготовка	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ассиметричных упражнений.		
151	ТТП	1	Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном).		
152	СФП	1	Контрольная отсечка		