


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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 4
от 06 мая 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 08.05.2020
№ ДН-17-72/0



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности

Водный туризм
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2020 – 2021 учебный год

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Шестак Мария Геннадьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2020

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

наименование образовательной организации

Название программы	Водный туризм
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шестак Мария Геннадьевна
Год разработки	2020
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол №4 от 06.05.2020
Уровень программы	Базовый первый год обучения
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.
Задачи	Образовательные: - повысить техническое и тактическое мастерство воспитанников по водному туризму; повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность. Развивающие: - развить физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников. Воспитательные: - воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность; - воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований; - формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.
Ожидаемые результаты освоения программы	К концу учебного года по программе воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков: · уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения; · знать технику гребли на рафтах, катамаранах, байдарках; · соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать

	<p>пострадавшего;</p> <ul style="list-style-type: none"> · соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии. <p>В течение второго года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях по туризму. Так же принять участие в летнем палаточном лагере.</p>
Срок реализации программы	1 года
Количество часов в неделю/год	4/152
Возраст обучающихся	9– 14 лет
Формы занятий	Групповые, индивидуальные, игровые
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 104с. 2. Гребной слалом на байдарках и каноэ. Программа подготовки спортсменов. Кайгородова Т.С. – Н.Тагил, 2003. – 110с. 3. Востоков И.Е., Федотов Ю.Н. Спортивный туризм, 2003 г. 4. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с. 5. Крюков С.К85 Гребной слалом. Подготовка спортсменов.-М.:» Эльф ИПР», 2004.-236 с. 6. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды. – М.: Восточная Книжная компания, 1997 - 224 с.,
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Бассейн, лодки для водного туризма, весла, спасательные жилеты, вешки – ворота.

1.1. Пояснительная записка

Программа создана на основе комплексной программы по спортивному туризму МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и адаптирована под условия и возможности местности её реализации: г. Сургута ХМАО – ЮГРЫ. 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.

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.

Программа подготовки туристов-водников составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов с обучающимися, и предусматривает приобретение обучающимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

5. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

6. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

7. Годовой календарный график на 2020-2021 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

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 природой 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 - массовый и 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.

Отличительные особенности программы является объединение водного туризма и гребного слалома, которые гармонично позволяют дополнять друг друга в имеющихся условиях подготовки туристов-водников.

Адресат программы возраст обучающихся, участвующих в программе – с 9 до 14 лет.

Объем программы по водному туризму предназначена для категории детей с 9-14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения годовая нагрузка 152 часа. В составе базового уровня пятого года обучения в объединении должно быть не менее 10 человек.

Формы обучения и виды занятий – По форме организации обучающихся на занятиях используется групповые, индивидуальные и игровые, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

В основе принципов построения физической подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленных на развитие

основных физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов.

Срок освоения программы - недельная нагрузка 4 часа, 38 недель.

Режим занятий – Теоретические и практические занятия проводятся 4 раза в неделю по 40 минут.

1.2. Цель: оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

Задачи:

Образовательные:

- повысить техническое и тактическое мастерство воспитанников по водному туризму;
- повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность.

Развивающие:

- развить физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2020-2021 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	
Год обучения	Базовый уровень первый год обучения
Возраст воспитанников	9– 14 лет
Количество воспитанников в группе в текущем году	10-12 чел
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов в год	152 часа
Ожидаемые результаты освоения программы	Личностные результаты: <ul style="list-style-type: none">- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами гребного слалома;- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание

нагрузки и отдыха;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по гребному слалому.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей на занятиях.

Предметные результаты:

- умение владеть техникой гребного слалома на каяке, каноэ;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития оценивать их.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

Тема занятий	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в центре плавания «Дельфин», на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Календарь соревнований на 2020-2021 учебный год.	1
1.2. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2
1.3. Правила соревнований по водному туризму и гребному слалому	3
1.4. Туристская подготовка	3
Итого	9
2. Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	14
2.2. Специальная физическая подготовка	81
2.3. Техничко-тактическая подготовка	45
2.4. Выполнение требований к уровню подготовки (контрольно-переводные нормативы)	3
Всего часов	152

Содержание изучаемого курса

(Базовый уровень первый год обучения)

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в водном туризме.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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 – поднимание 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.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи.

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.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов туристов-водников. На этапе совершенствования: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде.

Упражнение на развитие быстроты реакции: физические упражнения в медленном темпе с остановками для восстановления; серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнение на развитие силовой выносливости: 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; бег на руках; 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.

Тактико-техническая подготовка.

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе совершенствования направлена на закрепление различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения.

Держание весла, хват. Совершенствование различным видам гребков. Совершенствование положению рук при различных видах гребка. Совершенствование правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по совершенствованию положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Совершенствование техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Техника выполнения направляющего, атакующего гребка, “подтяг” носа, кормы - на “завесе”. Направляющий гребок выполняется вдоль лодки, заканчивается выносом весла на уровне корпуса, с последующим гребком с другой стороны. И применяется для поступательного движения лодки вперед. Атакующий гребок применяется преимущественно для разворота лодки в одну или другую сторону. И выполняется он от носа лодки, в сторону по дуге. Виды подтягивающего гребка - с выносом из воды, “восьмеркой” без выноса весла из воды.

Техника взятия ворот “прямого” хода, прохождение связки ворот - “змейки” (правосторонней, левосторонней). Техника прохождения ворот является одним из основных компонентов техники гребли на слаломных лодках и включает в себя технику работы веслом и технику работы туловищем, а также управление лодкой. Ворота “прямого” хода - ворота зеленого цвета и берутся они по течению - носом или кормой. При прохождении связки ворот “прямого” хода в основном используются направляющие гребки с различной силой гребка, применяемой с одной или другой стороны, “подтягивающий” гребок с последующим продолжением его вдоль лодки.

Элементы 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. Параллельное смещение лодки употребляется слаломистами при взятии ворот прямого хода стоящих, на границе струи и “суводи”. “Подтопление” кормы и носа выполняется при взятии ворот любого хода с низко висящими вехами. Перенос тяжести своего веса с кормы на нос и в обратном порядке вызывает «подтопление» кормы или носа при раскрутке лодки.

Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников.

Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

1.4. Планируемые результаты - Личностные результаты освоения программы по водному 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 приобретает 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.

2.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	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 2020-2021 учебный год.	1	1	-	Предварительный контроль
2.1	Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-	Текущий контроль
2.2	Правила соревнований по водному туризму и гребному слалому	3	3	-	Текущий контроль
2.3	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	

2.2. Условия реализации программы - Для проведения тренировочных занятий используется туристическое снаряжение: байдарка-одиночка, байдарка - 2, катамаран – 2, катамаран – 4. Благодаря этому снаряжению у детей 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.

2.3. Форма аттестации. Контрольные нормативы

1. Общефизическая подготовка

Наименование упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Задержка дыхания под водой	20	15	10	15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	12	7	12	8	3
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	25	20	15	20	15	12
Подъем ног (уголок) из положения лежа	18	15	10	15	10	5
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	28	25	20	25	20	15
Плавание (без учета времени) м.	50	25	12	25	20	12

Соревновательная подготовка - 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 или гребному слалому.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

- Выполнение воспитанниками разрядных требований водного туризма, получения спортивных разрядов;
- Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по водному туризму;
- Воспитание у молодежи 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".

Сдача контрольных нормативов (подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., поднимание ног (уголок) из положения лежа, прыжки на скакалке за 15 сек., плавание (без учета времени) м., задержка дыхания под водой)

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, собирании судов, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

2.4. Оценочные материалы – обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, позволяющие определить их рост и динамику тренировочного процесса.

2.5. 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 действия.*
2. *Первичная проверка*
3. *Закрепление знаний и способов действия.*

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.

VIII 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.

3. 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 Юрий. 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 2020-2021год
базовый уровень первый год обучения**

№ занятия	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Сентябрь					
1	Теоретическая подготовка	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне.		
2	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений.		
3	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений.		
4	Теоретическая часть	1	Правила соревнований		
5	СФП	1	Подготовка снаряжения. Повтор базового материала		
6	СФП	1	Техника посадки и выход спортсмена из лодки. Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца.		
7	ОФП	1	Занятие на улице. Эстафеты с мячом.		
8	Теоретическая подготовка	1	Питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль(теория).		
9	СФП	1	«Змейка» из несколько ворот.		
10	СФП	1	Держание весла, хват. Совершенствование различными видами гребков.		
11	ТТП	1	Техника взятия ворот, прохождение связки ворот “змейка”. Техника изменения направления движения.		
12	Теоретическая подготовка	1	Питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (теория).		
13	СФП	1	Длительная равномерная гребля на гладкой воде.		
14	Практическая	1	Сдача контрольных нормативов		

	подгото вка				
15	ОФП		Комплекс общеразвивающих упражнений.		
16	ОФП	1	Комплекс упражнений круговой тренировки.		
17	ТТП	1	Техника взятия ворот, прохождение связки ворот, “змейка”. Техника изменения направления движения.		
18	СФП	1	Равномерная гребля на гладкой воде.		
Октябрь					
19	СФП	1	Длительная равномерная гребля на гладкой воде.		
20	ТТП	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.		
21	Теорети ческая подгото вка	1	Основы туристской подготовки (теория).		
22	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения и скорости.		
23	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка		
24	ТТП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.		
25	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения и наращиванием скорости.		
26	ТТП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.		
27	ТТП	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.		
28	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.		
29	СФП	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.		
30	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки		
31	ТТП	1	Элементы управления лодкой. “Крен”,		

			параллельное смещение лодки. Виды, их выполнение, использование на трассе.		
32	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки		
33	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.		
34	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки.		
35	СФП	1	Равномерная длительная гребля.		
Ноябрь					
36	СФП	1	движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой.		
37	ТТП	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.		
38	ТТП	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот		
39	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы.		
40	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.		
41	СФП	1	Отработка видов гребков, (3 серии , 5 видов гребков по 20 раз).		
42	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы.		
43	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.		
44	СФП	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.		
45	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.		
46	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ассиметричных упражнений.		
47	ТТП	1	Развороты различными приемами (направляющий, завес, направляющий и завес, на обратном).		

48	ТТП	1	Прохождение слаломной трассы, работа с переменной длиной опорной фазы гребка.		
49	СФП	1	Прохождение слаломной трассы на технику.		
50	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на гибкость		
51	СФП	1	Движение вперед с опорой на весло поочередно справа или слева		
52	СФП	1	Контрольная отсечка на время		
Декабрь					
53	ТТП	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.		
54	ТТП	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот		
55	СФП	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно)		
56	СФП	1	Серии гребков (прямой, направляющий, завес, обратный). Движение в составе из 2х лодок с постоянным креном.		
57	ОФП	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений		
58	ТТП	1	Движение в составе из двух лодок с постоянным креном, не допускать изменения дистанции.		
59	ТТП	1	Движение вперед редкими гребками, выдерживать курс		
60	ТТП	1	Движение на ограниченном участке. Обьезжать друг друга с помощью зацепов, притяжений, дугообразных гребков.		
61	ОФП	1	Комплекс разминочных упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости		
62	СФП	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться в точности повторить.		
63	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе с прохождением обратных ворот		
64	СФП	1	Движение вперед. Постепенное увеличение частоты гребли.		
65	ОФП	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
66	СФП	1	Движение вперед (ускорение с		

			торможением).		
67	Практическое занятие	1	Прием контрольных нормативов.		
68	Практическое занятие	1	Соревнования по водному туризму		
69	СФП	1	Комплекс серии гребков. Развитие скоростной выносливости.		
70	СФП	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом.		
Январь					
71	ОФП	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений на развитие силы		
72	СФП	1	Движение вперед редкими гребками, выдерживать заданный курс		
73	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка		
74	СФП	1	Движение вперед. Постепенное увеличение частоты гребли.		
75	Теоретическая часть	1	Правила соревнований		
76	ТТП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику		
77	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка		
78	ТТП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. 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.		
80	ТТП	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот		

81	СФП ТТП	1	Контрольная отсечка		
82	СФП	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка		
83	СФП	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.		
Февраль					
84	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на скорость.		
85	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику		
86	СФП	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.		
87	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
88	СФП	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции.		
89	СФП	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.		
90	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот.		
91	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.		
92	СФП	1	Стартовое ускорение носом, боком, кормой		
93	ТТП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом.		
94	СФП	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости.		
95	СФП	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки.		
96	СФП	1	Гребля с изменением направления		

			движения, с наращиванием скорости и разворотом.		
97	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом		
Март					
98	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
99	СФП	1	Контрольная отсечка		
100	ТТП	1	Развороты различными приемами (направляющий, завес).		
101	СФП	1	Прохождение трассы, работа с переменной длиной опорной фазы гребка.		
102	СФП	1	Опора на весло слева/слева. Крен.		
103	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
104	СФП	1	Движение вперед с опорой на весло поочередно справа или слева		
105	СФП	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом.		
106	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
107	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.		
108	СФП	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.		
109	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков.		
110	ТТП	1	Совершенствование основ техники слаломной гребли: прямого гребка, направляющего, завеса, отброса, подтягивающего гребка, гребка от кормы		
111	СФП	1	Равномерная гребля на гладкой воде. Выполнение запланированной линии		

			движения судна по заданной трассе		
112	СФП	1	Движение с изменением направления, прохождение связки из 8 ворот на скорость		
113	СФП	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на скорость		
Апрель					
114	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
115	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на технику.		
116	ТТП	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 5 ворот (трое ворот обратных) на скорость.		
117	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
118	СФП	1	Контрольная отсечка		
119	ТТП	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Ускорение прохождения.		
120	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.		
121	СФП	1	Прохождение связки прямых ворот. Движение с изменением направления. Движение с ускорением и торможением.		
122	ТТП	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.		
123	ТТП	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления, с ускорением частоты гребли.		
124	Теоретическая часть	1	Правила соревнований по водному туризму и гребному слалому (теория)		
125	СФП	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует, вторая стремиться ее повторить.		
126	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 6 ворот (трое ворот		

			обратных) на скорость.		
127	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе, преимущественно на направляющих гребках		
128	Теоретическая часть	1	Туристическая подготовка		
129	ТТП	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления и с ускорением частоты гребли.		
130	СФП	1	Разучивание эскимосского переворота Прохождение связки из 8 ворот на скорость		
Май					
131	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных.		
132	Теоретическая часть	1	Туристическая подготовка		
133	ТТП	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику		
134	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.		
135	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.		
136	ТТП	1	Разучивание техники эскимосского переворота		
137	СФП		Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться ее повторить в точности.		
138	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.		
139	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.		
140	СФП	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом.		
141	ТТП		Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет		

			«завесов» с одной стороны.		
142	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.		
143	СФП	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 6 ворот (трое ворот обратных) на скорость.		
144	Практическое занятие	1	Прием контрольно-переводных нормативов		
145	ТТП		Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном)		
146	СФП	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.		
147	СФП	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.		
148	ТТП	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.		
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		