

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 28.02.2023
№ ДН-17-29/3



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности

Водный туризм
базовый уровень пятый год обучения

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Шестак Мария Геннадьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- повысить техническое и тактическое мастерство воспитанников по водному туризму;- повышать образовательный уровень воспитанников через туристско-краеведческую деятельность;- развить физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;- 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 пятого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков: <ul style="list-style-type: none">· уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;· знать технику гребли катамаранах, байдарках;· соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;· соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии.
Срок реализации программы	1 года
Количество часов в	4/152

неделю/год	
Возраст обучающихся	13– 15 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.

Аннотация к программе

Водный туризм - массовый и доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. 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. Предназначена для подростков 13-15 лет. Программа базового уровня подготовки, рассчитана на 1 год обучения годовая нагрузка 152 часа.

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. Сургут 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. 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.

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 27 июля 2022 г. № 629;
3. Распоряжение правительство Российской Федерации от 31.03.2022 № 679-р «Об утверждении концепции дополнительного образования детей и признании утративши силу распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)

4. 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;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)..

6. 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>)

7. 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) (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый, пятый год обучения

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. 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 учащихся, участвующих в программе – с 13 до 15 лет.

Объем программы по водному туризму предназначена для категории детей с 13-15 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.

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 учебно-тематического УТП в 2023-2024 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
---	-------

Год обучения	5 год
Возраст воспитанников	13– 15 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	<p>Личностные результаты:</p> <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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей на занятиях. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---

Содержание программы:

Учебный план

№ 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 20202021 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	

Содержание изучаемого курса

(Базовый уровень пятый 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 – поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, многоскоки.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Игра «Водное поло».

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку мышц ног, рук.

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: отжимание туловища из положения лежа; приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

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 совершенствование различным видам 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.

Планируемые результаты - 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, накоплению 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 долговую 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.

Календарно-учебный график на 2023-2024 год базовый уровень пятого года обучения

№ занятия	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь								
1	сентябрь	01-03	18:05 - 18:45	групповая	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне.	бассейн	текущий
2	сентябрь	01-03		групповая	1	Отжимания, пресс «уголок», скакалка.	бассейн	текущий
3	сентябрь	01-03		групповая	1	Отжимания, пресс за 15 сек.	бассейн	текущий
4	сентябрь	04-10		групповая	1	Правила соревнований	бассейн	текущий
5	сентябрь	04-10		групповая	1	Подготовка снаряжения. Повтор базового материала	бассейн	текущий
6	сентябрь	04-10		групповая	1	Техника посадки и выход спортсмена из лодки. Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца.	бассейн	текущий
7	сентябрь	04-10		групповая	1	Занятие в воде. Эстафеты с мячом.	бассейн	текущий
8	сентябрь	11-17		групповая	1	Питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль(теория).	бассейн	текущий

9	сентябрь	11-17		групповая	1	«Змейка» из несколько ворот.	бассейн	текущий
10	сентябрь	11-17		групповая	1	Держание весла, хват. Совершенствование различными видами гребков.	бассейн	текущий
11	сентябрь	11-17		групповая	1	Техника взятия ворот, прохождение связки ворот «змейка». Техника изменения направления движения.	бассейн	текущий
12	сентябрь	18-24		групповая	1	Питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (теория).	бассейн	текущий
13	сентябрь	18-24		групповая	1	Длительная равномерная гребля на гладкой воде.	бассейн	текущий
14	сентябрь	18-24		групповая	1	Сдача контрольных нормативов	бассейн	текущий
15	сентябрь	18-24		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений.	бассейн	текущий
16	сентябрь	25-29		групповая	1	Комплекс упражнений круговой тренировки.	бассейн	текущий
17	сентябрь	25-29		групповая	1	Техника взятия ворот, прохождение связки ворот, «змейка». Техника изменения направления движения.	бассейн	текущий
Октябрь								
18	октябрь	02-08		групповая	1	Равномерная гребля на гладкой воде.	бассейн	текущий
19	октябрь	02-08		групповая	1	Длительная равномерная гребля на гладкой воде.	бассейн	текущий
20	октябрь	02-08		групповая	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.	бассейн	текущий
21	октябрь	02-08		групповая	1	Основы туристской подготовки (теория).	бассейн	текущий
22	октябрь	09-15		групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения и	бассейн	текущий

						скорости.		
23	октябрь	09-15		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка	бассейн	текущий
24	октябрь	09-15		групповая	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.	бассейн	текущий
25	октябрь	09-15		групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения и наращиванием скорости.	бассейн	текущий
26	октябрь	16-22		групповая	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.	бассейн	текущий
27	октябрь	16-22		групповая	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.	бассейн	текущий
28	октябрь	16-22		групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.	бассейн	текущий
29	октябрь	16-22		групповая	1	Техника взятия ворот прямого хода, прохождение связки ворот, “змейка”.	бассейн	текущий
30	октябрь	23-29		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки	бассейн	текущий
31	октябрь	23-29		групповая	1	Элементы управления лодкой. “Крен”, параллельное смещение лодки. Виды, их выполнение, использование на трассе.	бассейн	текущий
32	октябрь	23-29		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс	бассейн	текущий

						упражнений круговой тренировки		
33	октябрь	23-29		групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.	бассейн	текущий
34	октябрь	30		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений круговой тренировки.	бассейн	текущий
ноябрь								
35	ноябрь	01-05		групповая	1	Равномерная длительная гребля.	бассейн	текущий
36	ноябрь	01-05		групповая	1	движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом, стартовое ускорение носом, боком, кормой.	бассейн	текущий
37	ноябрь	01-05		групповая	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.	бассейн	текущий
38	ноябрь	06-12		групповая	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот	бассейн	текущий
39	ноябрь	06-12		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы.	бассейн	текущий
40	ноябрь	06-12		групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.	бассейн	текущий
41	ноябрь	06-12		групповая	1	Отработка видов гребков, (3 серии, 5 видов гребков по 20 раз).	бассейн	текущий
42	ноябрь	13-19		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы.	бассейн	текущий

43	ноябрь	13-19		групповая	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	бассейн	текущий
44	ноябрь	13-19		групповая	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.	бассейн	текущий
45	ноябрь	13-19		групповая	1	Движение по заданной криволинейной траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	бассейн	текущий
46	ноябрь	20-26		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ассиметричных упражнений.	бассейн	текущий
47	ноябрь	20-26		групповая	1	Развороты различными приемами (направляющий, завес, направляющий и завес, на обратном).	бассейн	текущий
48	ноябрь	20-26		групповая	1	Прохождение слаломной трассы, работа с переменной длиной опорной фазы гребка.	бассейн	текущий
49	ноябрь	20-26		групповая	1	Прохождение слаломной трассы на технику.	бассейн	текущий
50	ноябрь	27-03		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на гибкость	бассейн	текущий
декабрь								
51	декабрь	27-03		групповая	1	Движение вперед с опорой на весло поочередно справа или слева	бассейн	текущий
52	декабрь	27-03		групповая	1	Контрольная отсечка на время	бассейн	текущий
53	декабрь	27-03		групповая	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе.	бассейн	текущий

						Параллельное смещение лодки.		
54	декабрь	04-10		групповая	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот	бассейн	текущий
55	декабрь	04-10		групповая	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки (попеременно)	бассейн	текущий
56	декабрь	04-10		групповая	1	Серии гребков (прямой, направляющий, завес, обратный). Движение в составе из 2х лодок с постоянным креном.	бассейн	текущий
57	декабрь	04-10		групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений	бассейн	текущий
58	декабрь	11-17		групповая	1	Движение в составе из двух лодок с постоянным креном, не допускать изменения дистанции.	бассейн	текущий
59	декабрь	11-17		групповая	1	Движение вперед редкими гребками, выдерживать курс	бассейн	текущий
60	декабрь	11-17		групповая	1	Движение на ограниченном участке. Объезжать друг друга с помощью зацепов, притяжений, дугообразных гребков.	бассейн	текущий
61	декабрь	11-17		групповая	1	Комплекс разминочных упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости	бассейн	текущий
62	декабрь	18-24		групповая	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться в точности повторить.	бассейн	текущий
63	декабрь	18-24		групповая	1	Движение по заданной слаломной трассе с прохождением обратных ворот	бассейн	текущий

64	декабрь	18-24		групповая	1	Движение вперед. Постепенное увеличение частоты гребли.	бассейн	текущий
65	декабрь	18-24		групповая	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	бассейн	текущий
66	декабрь	25-31		групповая	1	Движение вперед (ускорение с торможением).	бассейн	текущий
67	декабрь	25-31		групповая	1	Комплекс серии гребков. Развитие скоростной выносливости.	бассейн	текущий
68	декабрь	25-31		групповая	1	Соревнования по водному туризму	бассейн	соревновательный
69	декабрь	25-31		групповая	1	Соревнования по водному туризму	бассейн	соревновательный

январь

70	январь			групповая	1	Повторный инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом.	бассейн	текущий
71	январь			групповая	1	Комплекс упражнений на развитие силы	бассейн	текущий
72	январь			групповая	1	Движение вперед редкими гребками, выдерживать заданный курс	бассейн	текущий
73	январь			групповая	1	Прохождение слаломной трассы.	бассейн	текущий
74	январь			групповая	1	Движение вперед. Постепенное увеличение частоты гребли.	бассейн	текущий
75	январь			групповая	1	Правила соревнований	бассейн	текущий
76	январь			групповая	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом.	бассейн	текущий
77	январь			групповая	1	Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных	бассейн	текущий

						ворот на технику		
78	январь			групповая	1	Прием контрольных нормативов.	бассейн	текущий
79	январь			групповая	1	“Крен”. Виды “крена”, их выполнение, использование на трассе. Параллельное смещение лодки.	бассейн	текущий
80	январь			групповая	1	Использование “крена” на взятии прямых ворот	бассейн	текущий
81	январь			групповая	1	Контрольная отсечка	бассейн	текущий
Февраль								
82	февраль			групповая	1	Прохождение слаломной трассы с помощью одиночных и параллельных притяжений, работа с переменной длиной опорной фазы гребка	бассейн	текущий
83	февраль			групповая	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.	бассейн	текущий
84	февраль			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на скорость.	бассейн	текущий
85	февраль			групповая	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных ворот на технику	бассейн	текущий
86	февраль			групповая	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.	бассейн	текущий
87	февраль			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на	бассейн	текущий

						технику.		
88	февраль			групповая	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции.	бассейн	текущий
89	февраль			групповая	1	Разворот по свистку, разворот после 10 кругов, развороты с закрытыми глазами.	бассейн	текущий
90	февраль			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот.	бассейн	текущий
91	февраль			групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости.	бассейн	текущий
92	февраль			групповая	1	Стартовое ускорение носом, боком, кормой	бассейн	текущий
93	февраль			групповая	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом.	бассейн	текущий
март								
94	март			групповая	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости.	бассейн	текущий
95	март			групповая	1	Движение в составе из двух лодок, не допускать изменения дистанции до впереди идущей лодки.	бассейн	текущий
96	март			групповая	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом.	бассейн	текущий
97	март			групповая	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом	бассейн	текущий
98	март			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение	бассейн	текущий

						дистанции из 8 ворот на технику.		
99	март			групповая	1	Контрольная отсечка	бассейн	текущий
100	март			групповая	1	Развороты различными приемами (направляющий, завес).	бассейн	текущий
101	март			групповая	1	Прохождение трассы, работа с переменной длиной опорной фазы гребка.	бассейн	текущий
102	март			групповая	1	Опора на весло слева/слева. Крен.	бассейн	текущий
103	март			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	бассейн	текущий
104	март			групповая	1	Движение вперед с опорой на весло поочередно справа или слева	бассейн	текущий
105	март			групповая	1	Упражнение на координацию: движение с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом.	бассейн	текущий
106	март			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	бассейн	текущий
107	март			групповая	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	бассейн	текущий
108	март			групповая	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.	бассейн	текущий
109	март			групповая	1	Движение по заданной криволинейной	бассейн	текущий

						траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых гребков.		
11 0	март			групповая	1	Совершенствование основ техники слаломной гребли: прямого гребка, направляющего, завеса, отброса, подтягивающего гребка, гребка от кормы	бассейн	текущий
апрель								
11 1	апрель			групповая	1	Равномерная гребля на гладкой воде. Выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе	бассейн	текущий
11 2	апрель			групповая	1	Движение с изменением направления, прохождение связки из 8 ворот на скорость	бассейн	текущий
11 3	апрель			групповая	1	Гребля с изменением направления движения, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на скорость	бассейн	текущий
11 4	апрель			групповая	1	Использование "крена" на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	бассейн	текущий
11 5	апрель			групповая	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом. Прохождение связки из 5 ворот на технику.	бассейн	текущий
11 6	апрель			групповая	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 5 ворот (трое ворот обратных) на	бассейн	текущий

						скорость.		
11 7	апрель			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	бассейн	текущий
11 8	апрель			групповая	1	Контрольная отсечка	бассейн	текущий
11 9	апрель			групповая	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Ускорение прохождения.	бассейн	текущий
12 0	апрель			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику.	бассейн	текущий
12 1	апрель			групповая	1	Прохождение связки прямых ворот. Движение с изменением направления. Движение с ускорением и торможением.	бассейн	текущий
12 2	апрель			групповая	1	Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.	бассейн	текущий
12 3	апрель			групповая	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления, с ускорением частоты гребли.	бассейн	текущий
12 4	апрель			групповая	1	Правила соревнований по водному туризму и гребному слалому (теория)	бассейн	текущий
12 5	апрель			групповая	1	Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует, вторая стремиться ее повторить.	бассейн	текущий
12 6	апрель			групповая	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 6 ворот (трое ворот обратных) на	бассейн	текущий

						скорость.		
12 7	апрель			групповая	1	Движение по заданной слаломной трассе, преимущественно на направляющих гребках	бассейн	текущий
12 8	апрель			групповая	1	Туристическая подготовка	бассейн	текущий
май								
12 9	май			групповая	1	Прохождение связки ворот, “змейка”. Движение с изменением направления и с ускорением частоты гребли.	бассейн	текущий
13 0	май			групповая	1	Разучивание эскимосского переворота Прохождение связки из 8 ворот на скорость	бассейн	текущий
13 1	май			групповая	1	Прием контрольно-переводных нормативов	бассейн	текущий
13 2	май			групповая	1	Туристическая подготовка	бассейн	текущий
13 3	май			групповая	1	Использование “крена” на взятии обратных ворот. Прохождение дистанции из 8 ворот на технику	бассейн	текущий
13 4	май			групповая	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	бассейн	текущий
135	май			групповая	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	бассейн	текущий
136	май			групповая	1	Разучивание техники эскимосского переворота	бассейн	текущий
137	май			групповая		Фигурное движение группой из 2-х лодок – первая диктует линию движения, вторая стремиться ее повторить в точности.	бассейн	текущий
138	май			групповая	1	Прохождение связки из 8	бассейн	текущий

						ворот на скорость.	н	
139	май			групповая	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	бассейн	текущий
140	май			групповая	1	Движение с изменением направления, с наращиванием скорости и разворотом.	бассейн	текущий
141	май			групповая		Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет «завесов» с одной стороны.	бассейн	текущий
142	май			групповая	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	бассейн	текущий
143	май			групповая	1	Движение по заданной слаломной трассе, состоящей из 6 ворот (трое ворот обратных) на скорость.	бассейн	текущий
144	май			групповая	1	Прохождение связки из 3 прямых и 2 обратных.	бассейн	текущий
145	май			групповая		Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном)	бассейн	текущий
146	май			групповая	1	Движение по заданной криволинейной траектории, изменение курса за счет серии прямых гребков с одной стороны.	бассейн	текущий
147	май			групповая	1	Прохождение связки из 8 ворот на скорость.	бассейн	текущий
148	май			групповая	1	Движение по заданной трассе дугообразными гребками.	бассейн	текущий
149	май			групповая		Движение по заданной криволинейной траектории кормой вперед, изменение курса за счет серии прямых	бассейн	текущий

						гребков с одной стороны.		
150	май			групповая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ассиметричных упражнений.	бассейн	текущий
151	май			групповая	1	Развороты различными приемами (на направляющем, на завесе, на направляющем и завесе, на обратном).	бассейн	текущий
152	май			групповая	1	Контрольная отсечка	бассейн	текущий

Комплекс организационно-педагогических условий:

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.

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

Форма аттестации. Контрольные нормативы

1. Общефизическая подготовка

Наименование упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Задержка дыхания под водой	30	20	15	25	20	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	20	15	10
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	35	30	20	30	20	15

Подъем ног (уголок) из положения лежа	30	25	20	25	20	15
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	35	30	25	30	25	20
Плавание (без учета времени) м.	200	150	100	150	100	75

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 (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)

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.

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

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.

VII I 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.