

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Архангельской области  
«Дворец детского и юношеского творчества»**

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 .  
« 1 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГБОУ «ДДЮТ»  
№ 497 .  
« 1 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Водное туристское многоборье»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся 10-14 лет  
Срок реализации 2 года

Авторы-составители:  
педагоги дополнительного образования  
Амосова Елена Аркадьевна,  
Амосова Яна Петровна

год разработки – 2019  
год корректировки - 2023

**Архангельск 2023**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	8
Комплекс организационно-педагогических условий .....	12
Учебный план.....	12
Учебно-тематический план 1 год обучения.....	12
Учебно-тематический план 2 год обучения.....	13
Календарный учебный график 1 год обучения.....	14
Календарный учебный график 2 год обучения.....	18
Содержание программ .....	22
Диагностический инструментарий.....	29
Воспитательная деятельность .....	33
Список информационных ресурсов .....	42

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Водное туристское многоборье» (базовый уровень)** (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и является продолжением (следующим уровнем обучения) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Водное туристское многоборье» (начальная подготовка) для детей желающих продолжить занятия в объединении водного туризма.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (2023 год),

Устав государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Дворец детского и юношеского творчества».

Программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения

### **Актуальность программы**

«Туристское многоборье» - спортивная дисциплина, поэтому подготовка спортсменов осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. На этапе базовой подготовки обучение по программе включает в себя, кроме соревновательной практики (как и любой вид спорта), участие обучающихся в тренировочных выездах в различные регионы страны (Алтай, Кавказ, Карелия, Новгородская и Ленинградская области). Именно там отрабатываются навыки, полученные на тренировках. И в то же время, походы являются необходимым элементом физического и морально-волевого воспитания.

Данная программа позволяет развить специальные умения и навыки по различным направлениям: ориентирование, спортивный туризм, а также создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п.

В плане физической подготовки основной акцент приходится на выработку скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Хорошая подготовка (физическая и техническая) необходима для участия команд в соревнованиях различного класса. Туристическое многоборье является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы, помогает в выборе профессии.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие детей и подростков, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Близость к природе внесла другие аспекты в этот спорт: крепкую дружбу, огромное количество положительных эмоций, сотрудничество между различными командами - все это можно найти в любом коллективе, который, так или иначе, связан с этим особым кругом гребцов. Также,

необходимо всегда помнить о том, что все виды спорта на бурной воде играют важную роль в сохранении природы и окружающей среды.

В новое тысячелетие водное туристское многоборье вступает как вид спорта, базирующийся на связи с природой, которая бесконечно питает энергией все большее количество спортсменов и любителей этого замечательного вида спорта.

**Цель программы:** развитие личностных, спортивных способностей и позитивной социализации обучающихся посредством получения специальных знаний, умений и навыков в области водного туристского многоборья.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование комплекса специальных знаний и умений по водному туристскому многоборью;
- обучение правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации;
- знакомство с правилами поведения в критических ситуациях;
- знакомство учащихся с правилами судейства и приобретение навыков судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
- формирование умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- обучение применять специальные приемы ориентирования на местности;

**Воспитательные:**

- формирование знаний об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;
- воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- расширение общей культуры и кругозора;
- формирование положительного отношения к труду, обществу, самому себе.

**Развивающие:**

- развитие чувства сплоченности и коллективизма;
- развитие интеллектуально-нравственной свободы личности, способности к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;
- развитие внимания, выдержки и дисциплинированности;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости.

**Отличительные особенности программы**

Программа «Водное туристское многоборье» (базовый уровень) рассчитана на детей и подростков 10 - 14 летнего возраста, прошедших

обучение по программе «Водное туристское многоборье» (начальная подготовка) или программам других образовательных учреждений, направленных на развитие водных видов спорта на бурной воде, сдавших нормативы входной диагностики и не имеющих противопоказаний врача для занятий водным туризмом. Программа ориентирована на 2 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (36 учебных недель), 216 часов в год.

Особенность программы обусловлена комплексным сочетанием нескольких видов спорта летней направленности: спортивного туризма, водного туристского многоборья и гребного слалома. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, а также подготовке к соревнованиям различного уровня.

Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность, связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей. Дети обучаются азам туризма, получают навыки гребли на гладкой и бурной воде, участвуют в тренировочных выездах по видам туризма. Выезды проводятся весной и во время летних каникул, т.к. это наиболее благоприятное время для занятий на открытой воде и ночевки в полевых условиях. Большое внимание уделяется физической подготовке (тренировки в спортивном зале и на открытом воздухе, плавание в бассейне).

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов – предполагает в зимний период общефизическую подготовку, теоретические занятия и овладение техническими приемами гребли на тренажерах.

Весенне-летний выезд групп обучающихся осуществляется попеременно, в зависимости от уровня подготовки спортсменов. Это многодневные учебно-тренировочные сборы или туристский лагерь проводимые в конце мая - начале июня, соревнования различного ранга по водному туризму и гребному слалому в течение всего весенне-летне-осеннего периода.

Основной формой организации образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми.

**В случае непредвиденных обстоятельств, программа может быть реализована в дистанционном формате с использованием сети Интернет.**

Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является система контроля за приобретёнными знаниями, умениями и навыками.

- педагогический контроль за эффективностью усвоения теоретического материала осуществляется в течение всего учебного года в виде зачётных и игровых занятий, походов выходного дня и учебно-тренировочных выездов. Контроль за физическим развитием осуществляется с помощью упражнений. Показателем технической подготовленности являются результаты участия в соревнованиях, выполнение нормативов спортивных разрядов, а так же

прохождение тестовых трасс. Контроль за состоянием здоровья проводится совместно с врачами физкультурного диспансера один раз в полгода.

- самоконтроль осуществляется на втором этапе программы в виде контроля над состоянием своего здоровья.

Формой итогового контроля является выполнение контрольных нормативов, участие в многодневных походах (или летнем туристском лагере), соревнованиях различного уровня.

Общеразвивающая программа «Водное туристское многоборье» (базовый уровень) разработана на основе методических материалов:

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.

- Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Профиздат, 1990.

- Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. М.: ФиС., 2005.

- Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды.- М.: Восточная Книжная компания, 2003.

## **Условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие специальные знания в области физкультурно-спортивной направленности и водного туристского многоборья, соответствующие Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года)

### **Материально-техническое обеспечение**

- учебный класс;
- плавательный бассейн;
- спортивный и тренажёрный залы;
- стационарная трасса на гладкой и на бурной воде;
- мастерская по изготовлению и ремонту снаряжения;
- гребная база (помещение для хранения плавсредств);

### **Оборудование**

- лодки различных моделей – 15 шт.;
- фартуки для различных судов;
- спасжилеты – 20 шт.;
- каски (для гребного слалома или хоккейные шлемы) – 20 шт.;
- катамараны спортивные и туристские – 5 шт.;
- весла различных моделей – 30 шт.;
- палатки для проживания в полевых условиях (зимние и летние);
- спальные мешки и теплоизоляционные коврики ;
- печка туристская;
- тенты костровые и бивуачные;
- комплект кострового оборудования;
- пилы и топоры;
- герметические мешки – 20 шт.;
- оборудование для трассы (провода, верёвки, вешки);
- рации – 4 шт.;
- аудиоаппаратура;
- видеомаягнитофон;
- видеокамера и фотоаппарат;
- комплекты кассет (аудио, видео);
- фотоальбомы и подборки фотографий;
- секундомеры - 3 шт.;
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные;
- гантели – 10 комплектов;
- степы;

- скакалки;
- верёвки, карабины, системы, жумары и др. альпинистское снаряжение;
- кошки, ледорубы, ледобуры;
- планшетки для спортивного ориентирования;
- компаса;
- доска ученическая;
- специальная литература;
- методическая и справочная литература;
- научно-популярная литература;
- справочники, архив протоколов соревнований;
- подборки журналов «Турист», «Мир путешествий»;
- топографические карты и карты спортивного ориентирования;
- канцелярские товары;
- швейные машинки;
- слесарные инструменты;
- оборудование для ремонта и изготовления снаряжения.

### **Методическое обеспечение**

Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие. Занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. На всех этапах программы и, особенно на первом, преобладают групповые формы. Они ускоряют процесс обучения, повышают его эффективность за счёт взаимопомощи и взаимоконтроля. Но применяться групповые и индивидуальные методы должны в разумном сочетании. Это особенно важно на втором этапе обучения, когда в одной группе присутствуют дети, имеющие разную теоретическую подготовку.

Эффективность процесса овладения знаниями во многом зависит от методов обучения, от их разнообразия и правильности применения. По характеру передачи и восприятия используются следующие методы:

- **объяснительно-иллюстративный.** Основной метод передачи готовой информации. Это лекции, беседы, объяснения, рассказы, проводимые с использованием учебных пособий и наглядных средств (схем трасс, таблиц, диаграмм, фотографий). Используется этот метод в основном при изложении теоретического материала. Непременным условием общения является взаимопонимание.

- **репродуктивный** метод тесно связан с предыдущим и применяется в основном во время тренировочного процесса. Это имитационные упражнения, сухая гребля (выполнение движений гребца на суше), степ-аэробика, освоение приёмов гребли в бассейне, требующие неоднократного воспроизведения и повторения определённых тактико-технических приёмов.

- **метод проблемного изложения.** Используя этот метод, педагог ставит учебную проблему (взятие обратных ворот: на одном гребке, в два или четыре гребка) показывает пути и конкретные способы её решения. При этом ребёнок получает возможность проследить за логикой доказательств и

усваивать не только выводы, но и этапы решения проблемы. Этот метод используется при изучении следующих тем: Техника преодоления естественных препятствий, Организация походов выходного дня и категорийных походов, Тактическая подготовка.

- эвристический или частично-поисковый метод применяется для решения более сложных задач при проведении индивидуальных со старшеклассниками. Выполнение основной задачи разбивается на ряд задач более простых и доступных, решая которые учащиеся приходят к самостоятельному решению поставленной задачи. Этот метод применяется на занятиях по тактике.

- исследовательский метод позволяет формировать у учащихся черты творческой деятельности. Он нацеливает на самостоятельную работу по поиску информации при составлении ниток возможных маршрутов, индивидуальных планов тренировок с последующим обсуждением результатов, а так же при изучении функциональных способностей организма.

- практические методы - одни из самых обширных. Сюда входят и физические упражнения, и практические занятия, проводимые по различным темам.

Учебно-тренировочный процесс строится таким образом, чтобы он не был ограничен лишь репродуктивной деятельностью, а содержал элементы творчества. Поэтому все методы используются в тесном сочетании друг с другом и зависят от задач учебно-тренировочного занятия.

Для более успешного овладения программой используются разнообразные средства обучения специальные, технические и имитационные.

- специальные средства обучения для занятий водным туристским многоборьем и гребным слаломом включают в себя весь туристский инвентарь, необходимый для организации и проведения походов, учебно-тренировочных выездов и тренировок в бассейне и спортивном зале.

- технические средства обучения дают возможность повысить эффективность восприятия трудных элементов. Видеофильмы с греблей в собственном исполнении и прохождение трасс лучшими гонщиками страны и мира позволяют со стороны проанализировать свои технические ошибки и в более короткое время их исправить, а так же познакомиться с новыми приёмами в технике и в снаряжении.

- имитационные средства используются, как правило, на первом году обучения и имеют немаловажное значение для овладения техникой гребли. Упражнения выполняются на суше с использованием весла или длинной палки. Однако длительное применение имитационных упражнений нежелательно, так как пространственные ощущения при их выполнении отличаются от реальных, и в последствии могут сформироваться неправильные двигательные навыки, тормозящие в дальнейшем овладение правильной техникой.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Гребной слалом относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении тренировочного процесса по гребному слалому необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп:

Первая - организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал).

Второе - безопасность во время проведения тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и т.д.) и др. Третье - безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации (бассейн, канал, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

### **Обеспечение безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий на естественных водных объектах**

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий. Ответственность в этом случае возлагается на педагога. Необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде. К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время учебно-тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и др., в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий; обязательное назначение в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и др.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный план

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		Итого
		1 год	2 год	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	2	2	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	46	46	<b>92</b>
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	92	92	<b>184</b>
<b>4</b>	<b>Тренировочные выезды, участие в соревнованиях</b>	76	76	<b>152</b>
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>432</b>

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы дистанционного обучения	Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
	<b>Введение</b>	2	-	2		<b>Входная диагностика</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>Занятия проводятся с использованием системы Zoom и группы в Контакте</b> Видео по теме; Видеоконференция; Ауди-конференция; Консультации; Тестирование.	
1.1	Туристские возможности регионов России	2	2	-		
1.2	Правила соревнований по туристическому многоборью и гребному слалому	8	4	4		
1.3	Основы гидродинамики	6	4	2		
1.4	Топография и ориентирование	4	2	2		
1.5	Медицинская подготовка	4	2	2		
1.6	Организация походов выходного дня	4	2	2		
1.7	Техника преодоления естественных препятствий	10	4	6		
1.8	Психологическая подготовка	*				
1.9	Работа со снаряжением	8	2	6		
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>8</b>	<b>84</b>	Семинар; Видео по теме; Видеоконференция; Консультации; Соревнования.	<b>Промежуточная</b>
2.1	Общая физическая подготовка	10		10		
2.2	Специальная физическая подготовка	10	2	8		
2.3	Гребля на гладкой воде	28	2	26		
2.4	Гребля на бурной воде	16	4	12		

2.5	Дополнительные виды спорта	28		28		
<b>3</b>	<b>Тренировочные выезды, участие в соревнованиях</b>	<b>76</b>	<b>-</b>	<b>76</b>		
	<b>И Т О Г О</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>		

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы дистанционного обучения	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		<b>Входная диагностика</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>Занятия проводятся с использованием системы Zoom и группы в Контакте</b> Видео по теме; Видеоконференция; Аудилконференция; Консультации; Тестирование.	
1.1	Творческое мероприятие	2	2	-		
1.2	Правила соревнований по тур. многоборью и гребному слалому	8	4	4		
1.3	Основы гидродинамики	6	4	2		
1.4	Топография и ориентирование	4	2	2		
1.5	Медицинская подготовка	4	2	2		
1.6	Организация походов выходного дня	4	2	2		
1.7	Техника преодоления естественных препятствий	10	4	6		
1.8	Психологическая подготовка	*				
1.9	Работа со снаряжением	8	2	6		
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>8</b>	<b>84</b>	Семинар; Видео по теме; Видеоконференция; Консультации; Соревнования.	<b>Промежуточная</b>
2.1	Общая физическая подготовка	10		10		
2.2	Специальная физ. подготовка	10	2	8		
2.3	Гребля на гладкой воде	28	2	26		
2.4	Гребля на бурной воде	16	4	12		
2.5	Дополнительные виды спорта	28		28		
<b>3</b>	<b>Тренировочные выезды, участие в соревнованиях</b>	<b>76</b>	<b>-</b>	<b>76</b>		
	<b>И Т О Г О</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>		

### Календарный учебный график 1 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	№ темы	Форма контроля
1.	декабрь	вводное занятие.	2	Собеседование. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения на занятиях.		входная диагностика
2.	декабрь	учебное занятие	2	Туристские возможности Архангельской области	1,1	беседа
3.	декабрь	учебное занятие	2	Обязанности в группе. Снаряжение для многодневного похода	1,6	наблюдение
4.	декабрь	учебное занятие	2	Техника пешеходного туризма	1,6	беседа
5.	декабрь	учебное занятие	2	ОФП. Развитие силы	2,1	наблюдение
6.	декабрь	учебное занятие	2	ОФП. Футбол	2,5	наблюдение
7.	декабрь	практическое занятие	2	Плавание: техника кроль на груди, работа ног	2,5	наблюдение
8.	декабрь	практическое занятие	2	Плавание: кроль на груди 5 x 25 м	2,5	наблюдение
9.	декабрь	соревнования	8	Соревнования по водному туризму	3	результат
10.	январь	учебное занятие	2	Основы гидродинамики. Струя, суводь	1,3	беседа
11.	январь	учебное занятие	2	Топография и ориентирование. Знакомство с картой и компасом. Азимут.	1,4	беседа
12.	январь	практическое занятие	2	Ремонт лодок	1,9	наблюдение
13.	январь	учебное занятие	2	Сухая гребля	2,2	наблюдение
14.	январь	учебное занятие	2	ОФП. Баскетбол	2,5	игра
15.	январь	выезд	6	Лыжная подготовка	3	обсуждение
16.	январь	практическое занятие	2	Плавание кроль на груди. Задержка дыхания	2, 5	наблюдение
17.	февраль	учебное занятие	2	Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь	1,5	беседа
18.	февраль	практическое занятие	2	Первая помощь при вывихах и растяжениях. Способы наложения повязок	1,5	наблюдение

19.	февраль	учебное занятие	2	Работа с эпоксидной смолой	1,9	наблюдение
20.	февраль	учебное занятие	2	Ремонт весел	1,9	результат
21.	февраль	практическое занятие	2	Координационные упражнения	2,1	наблюдение
22.	февраль	учебное занятие	2	ОФП. Баскетбол	2,5	наблюдение
23.	февраль	практическое занятие	2	Плавание: 500 м	2,5	наблюдение
24.	февраль	практическое занятие	2	Плавание: техника плавания брассом	2,5	тестовое упражнения
25.	февраль	выезд	8	Лыжная подготовка	3	обсуждение
26.	март	учебное занятие	2	Основы гидродинамики. Струя, суводь	1,3	беседа
27.	март	учебное занятие	2	Ориентирование по природным признакам, топознаки	1,4	игра
28.	март	учебное занятие	2	Способы преодоления естественных препятствий зимой	1,7	беседа
29.	март	учебное занятие	2	Работа с эпоксидной смолой	1,9	результат
30.	март	учебное занятие	2	Лыжная подготовка	2,1	наблюдение
31.	март	учебное занятие	2	ОФП. Футбол	2,5	наблюдение
32.	март	практическое занятие	2	Плавание: брасс 5 x 25 м	2,5	наблюдение
33.	март	практическое занятие	2	Плавание, задержка дыхания, повороты	2,5	результат
34.	март	выезд	8	Лыжная подготовка	3	соревнования
35.	апрель	учебное занятие	2	Правила проведения соревнований по гребному слалому	1,2	наблюдение
36.	апрель	учебное занятие	2	Организация ПВД.	1,7	игра
37.	апрель	соревнования	2	Техника пешеходного туризма	1,7	наблюдение
38.	апрель	Учебное занятие	2	Развитие координационных способностей	2,1	наблюдение
39.	апрель	практическое занятие	2	Работа гребного тренажера	2,2	наблюдение
40.	апрель	учебное занятие	2	Техника взятия прямых ворот, гребной тренажер	2,3	результат
41.	апрель	учебное занятие	2	Плавание: задержка дыхания, проныривание	2,5	наблюдение

42.	апрель	учебное занятие	2	Плавание: брасс (техника плавания)	2,5	результат
43.	апрель	выезд	8	Лыжная подготовка	3	соревнования
44.	май	практическое занятие	2	Кросс	2,1	результат
45.	май	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	наблюдение
46.	май	практическое занятие	2	Способы управления лодкой (направляющий гребок, «змейка»)	2,3	наблюдение
47.	май	практическое занятие	2	Способы управления лодкой (направляющий гребок, завес)	2,3	наблюдение
48.	май	учебное занятие	2	Удержание лодки на курсе	2,4	беседа
49.	май	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	результат
50.	май	практическое занятие	2	Техника эскимосского поворота на бурной воде	2,4	результат
51.	май	практическое занятие	2	Плавание: брасс, кроль на груди 2 x 25 м	2,5	результат
52.	май	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
53.	июнь	учебное занятие	2	Правила проведения соревнований по ВТМ	1,2	тест
54.	июнь	соревнования	2	Техника пешеходного туризма	1,7	результат
55.	июнь	учебное занятие	2	Гребля по прямой на быстротоке	2,2	беседа
56.	июнь	практическое занятие	2	Способы управления лодкой (направляющий гребок, завес)	2,3	наблюдение
57.	июнь	практическое занятие	2	Способы взятия обратных ворот	2,3	наблюдение
58.	июнь	практическое занятие	2	Кросс, легкая атлетика	2,3	результат
59.	июнь	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	наблюдение
60.	июнь	практическое занятие	2	Гребля на каноэ	2,4	наблюдение
61.	июнь	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
62.	июль	практическое занятие	2	Правила проведения соревнований по ВТМ	1,2	тест
63.	июль	учебное занятие	2	Преодоление естественных препятствий летом	1,7	наблюдение
64.	июль	учебное занятие	2	Гребля по прямой на быстротоке	2,2	беседа
65.	июль	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	результат

66.	июль	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	результат
67.	июль	практическое занятие	2	Кросс, легкая атлетика	2,3	результат
68.	июль	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	наблюдение
69.	июль	практическое занятие	2	Гребля на каноэ	2,4	наблюдение
70.	июль	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
71.	август	практическое занятие	2	Правила проведения соревнований по ВТМ	1,2	тест
72.	август	учебное занятие	2	Основы гидродинамики. Образование препятствий в водном потоке	1,3	беседа
73.	август	учебное занятие	2	Гребля по прямой на быстротоке	2,2	беседа
74.	август	практическое занятие	2	Техника эскимосского переворота	2,3	тестовые упражнения
75.	август	практическое занятие	2	Техника эскимосского переворота	2,3	тестовые упражнения
76.	август	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	результат
77.	август	практическое занятие	2	Кросс, легкая атлетика	2,3	результат
78.	август	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	наблюдение
79.	август	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
80.	сентябрь	соревнования	6	Первенство АО по гребному слалому	3	соревнования
			<b>216</b>			

### Календарный учебный график 2 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	№ темы	Форма контроля
1.	декабрь	вводное занятие.	2	Собеседование. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения на занятиях.		входная диагностика
2.	декабрь	творческий отчет	2	«Вот оно, какое наше лето»	1,1	наблюдение
3.	декабрь	практика	2	Первая помощь при вывихах и растяжениях. Способы наложения повязок	1,5	наблюдение
4.	декабрь	учебное занятие	2	Техника лыжного туризма	1,6	беседа
5.	декабрь	учебное занятие	2	ОФП. Развитие взрывной силы	2,1	наблюдение
6.	декабрь	учебное занятие	2	ОФП. Баскетбол	2,5	наблюдение
7.	декабрь	практическое занятие	2	Плавание: техника кроль на груди, работа ног	2,5	наблюдение
8.	декабрь	практическое занятие	2	Плавание: кроль на груди 3 x 50 м	2,5	наблюдение
9.	декабрь	соревнования	8	Соревнования по водному туризму	3	результат
10.	январь	учебное занятие	2	Основы гидродинамики. Струя, суводь	1,3	беседа
11.	январь	учебное занятие	2	Медицинская подготовка. Иммобилизация конечностей	1,5	беседа
12.	январь	практическое занятие	2	Ремонт лодок	1,9	наблюдение
13.	январь	учебное занятие	2	Работа на гребном тренажере	2,2	наблюдение
14.	январь	учебное занятие	2	ОФП. Футбол	2,5	игра
15.	январь	выезд	6	Лыжная подготовка	3	обсуждение
16.	январь	практическое занятие	2	Плавание кроль на груди. 500 м	2, 5	наблюдение
17.	февраль	учебное занятие	2	Топография и ориентирование. Работа с картой и компасом.	1,4	беседа
18.	февраль	учебное занятие	2	Обязанности в группе. Снаряжение для многодневного похода	1,6	наблюдение

19.	февраль	учебное занятие	2	Работа с эпоксидной смолой	1,9	наблюдение
20.	февраль	учебное занятие	2	Ремонт весел	1,9	результат
21.	февраль	учебное занятие	2	Координационные упражнения	2,1	наблюдение
22.	февраль	учебное занятие	2	ОФП. Волейбол	2,5	наблюдение
23.	февраль	практическое занятие	2	Плавание: 1000 м	2,5	наблюдение
24.	февраль	практическое занятие	2	Плавание: техника плавания брассом	2,5	тестовые упражнения
25.	февраль	выезд	8	Лыжная подготовка	3	обсуждение
26.	март	учебное занятие	2	Основы гидродинамики. Бочки, валы	1,3	беседа
27.	март	учебное занятие	2	Топографические диктанты	1,4	игра
28.	март	учебное занятие	2	Способы преодоления естественных препятствий зимой	1,7	беседа
29.	март	учебное занятие	2	Работа с эпоксидной смолой	1,9	результат
30.	март	практическое занятие	2	Лыжная подготовка	2,1	наблюдение
31.	март	практическое занятие	2	ОФП. Футбол	2,5	наблюдение
32.	март	практическое занятие	2	Плавание: брасс 5 x 25 м	2,5	наблюдение
33.	март	практическое занятие	2	Плавание: кроль на груди и на спине	2,5	результат
34.	март	выезд	8	Лыжная подготовка	3	соревнования
35.	апрель	учебное занятие	2	Правила проведения соревнований по гребному слалому	1,2	наблюдение
36.	апрель	учебное занятие	2	Организация ПВД.	1,7	игра
37.	апрель	соревнования	2	Техника пешеходного туризма	1,7	наблюдение
38.	апрель	учебное занятие	2	Развитие координационных способностей	2,1	наблюдение
39.	апрель	практическое занятие	2	Работа на гребном тренажере	2,2	наблюдение
40.	апрель	учебное занятие	2	Техника взятия прямых ворот, гребной тренажер	2,3	результат
41.	апрель	практическое занятие	2	Плавание: задержка дыхания, проныривание	2,5	наблюдение
42.	апрель	практическое занятие	2	Плавание: брасс (техника плавания)	2,5	результат
43.	апрель	выезд	8	Лыжная подготовка	3	соревнования

44.	май	практическое занятие	2	Кросс	2,1	результат
45.	май	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	наблюдение
46.	май	учебное занятие	2	Способы управления лодкой (напрвляющий гребок, «змейка»)	2,3	наблюдение
47.	май	учебное занятие	2	Способы управления лодкой (направляющий гребок, завес)	2,3	наблюдение
48.	май	учебное занятие	2	Удержание лодки на курсе	2,4	беседа
49.	май	учебное занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	результат
50.	май	учебное занятие	2	Техника эскимосского поворота на бурной воде	2,4	результат
51.	май	практическое занятие	2	Плавание: брасс, кроль на груди 5 x 25 м	2,5	результат
52.	май	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
53.	июнь	учебное занятие	2	Правила проведения соревнований по ВТМ	1,2	тест
54.	июнь	учебное занятие	2	Техника пешеходного туризма	1,7	результат
55.	июнь	учебное занятие	2	Гребля по прямой на быстротоке	2,2	беседа
56.	июнь	учебное занятие	2	Способы управления лодкой (направляющий гребок, завес)	2,3	наблюдение
57.	июнь	учебное занятие	2	Способы взятия обратных ворот	2,3	наблюдение
58.	июнь	практическое занятие	2	Кросс, легкая атлетика	2,3	результат
59.	июнь	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	наблюдение
60.	июнь	практическое занятие	2	Гребля на каноэ	2,4	наблюдение
61.	июнь	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
62.	июль	практическое занятие	2	Правила проведения соревнований по ВТМ	1,2	тест
63.	июль	учебное занятие	2	Преодоление естественных препятствий летом	1,7	наблюдение
64.	июль	учебное занятие	2	Гребля по прямой на быстротоке	2,2	беседа
65.	июль	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	результат
66.	июль	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	результат
67.	июль	практическое занятие	2	Кросс, легкая атлетика	2,3	результат
68.	июль	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	наблюдение

69.	июль	практическое занятие	2	Гребля на каноэ	2,4	наблюдение
70.	июль	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
71.	август	практическое занятие	2	Правила проведения соревнований по ВТМ	1,2	тест
72.	август	учебное занятие	2	Основы гидродинамики. Образование препятствий в водном потоке	1,3	беседа
73.	август	учебное занятие	2	Гребля по прямой на быстротоке	2,2	беседа
74.	август	практическое занятие	2	Техника эскимосского переворота	2,3	тестовые упражнения
75.	август	практическое занятие	2	Техника эскимосского переворота	2,3	тестовые упражнения
76.	август	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,3	результат
77.	август	практическое занятие	2	Кросс, легкая атлетика	2,3	результат
78.	август	практическое занятие	2	Прохождение слаломной трассы	2,4	наблюдение
79.	август	выезд	8	ТМ. Прохождение слаломной трассы	3	соревнования
80.	сентябрь	соревнования	6	Первенство АО по гребному слалому	3	соревнования
			<b>216</b>			

## Содержание программ

### 1 год обучения

#### **Введение**

Знакомство с учащимися, просмотр обзорного видеофильма о работе секции, фотоматериалов. Знакомство с планом работы на год и на перспективу. Знакомство с правилами техники безопасности. Входная диагностика.

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### ***1.1 Туристские возможности регионов России***

Туристские возможности Архангельской области. Географическое положение, особенности рельефа, полезные ископаемые, основные водоёмы и реки. Краткие сведения об освоении северных земель новгородцами, пути их продвижения на Север. Обзор маршрутов в окрестностях г. Архангельска.

##### ***1.2 Правила соревнований по ВТМ и гребному слалому***

Классификация соревнований: Чемпионаты, Кубки, Первенства; городские, региональные, Российские, Международные. Основные виды соревнований, входящие в ВТМ, и правила их судейства. Правила проведения соревнований по гребному слалому. Основные характеристики судов для ВТМ и гребного слалом (каяк, байдарка, катамаран). Дисциплина и спортивный режим на соревнованиях, корректное поведение с судьями, спортсменами, понятие «честь команды».

##### ***1.3 Основы гидродинамики***

Общие понятия о водном потоке, динамика воды. Препятствия водного потока: нагромождения камней, отмели, прижимы, перекаты, суводи, сливы, «бочки» и т.д.

##### ***1.4 Топография и ориентирование***

Основные сведения о карте и компасе. Условные знаки, масштаб, чтение карты. Практические занятия по ориентированию на местности. Игры по спортивному ориентированию. Основные условные обозначения.

Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут и движение по нему. Изучение местности по карте.

##### ***1.5 Медицинская подготовка***

Необходимость умения оказывать первую помощь. Первая помощь при ожогах, ушибах, вывихах, переломах. Способы наложения повязок. Личная гигиена и закаливание организма. Вредные привычки и их отрицательное влияние на здоровье человека.

##### ***1.6 Организация ПВД***

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный. Подготовка к походу, обязанности в группе, питание в туристском походе. Снаряжение. Техника безопасности при организации походов. Опасности в туризме: мнимые и действительные. Организация ночлега в полевых условиях. Организация питания в походе.

##### ***1.7 Техника преодоления естественных препятствий (пешеходный, лыжный туризм)***

Способы преодоления естественных препятствий пешком и на лыжах (спуски, подъемы, переправы). Узлы, применяемые для крепления веревок к опоре, для связывания двух веревок. Правила проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.

### ***1.8 Психологическая подготовка***

Направлена на создание положительного эмоционального настроения в группе, прививание устойчивого интереса к занятиям туризмом. Основные методы: беседы, убеждения, моделирование различных экстремальных ситуаций через игру. В тренировочном процессе применяются заранее спланированные ситуации, требующие преодоления трудностей (преодоление страха, предстартового волнения, боязни бурной воды и т.д.).

### ***1.9 Работа со снаряжением***

Средства сплава их ремонт и хранение. Ремонт весла, фартука, спасжилета, каски. Необходимость их бережного хранения и своевременного ремонта. Важность данных мероприятий для сохранения жизни и здоровья. Специальное снаряжение для тренировок в межсезонье на открытой воде (неопреновые гидрокостюмы, тапочки, фартуки) и правила ухода за ними. Воспитание бережного отношения к снаряжению.

## **2. Физическая подготовка**

### ***2.1 Общая физическая подготовка***

Упражнения на координацию движений в сочетании со степ-аэробикой. Развитие гибкости (упражнения на растягивание, махи, рывки). Развитие скорости и силы (выполнение силовых упражнений на время). Начало развития скоростной и силовой выносливости (кроссы, плавание, подтягивание, отжимание и т.д.). Специальная физическая подготовка.

### ***2.2 Специальная техническая подготовка (сухое плавание, занятия на тренажерах, отработка в летний период на открытой воде.)***

развитие скоростных качеств (скоростная гребля на коротких отрезках);  
развитие скоростно-силовых качеств (максимальные усилия при гребле, затем отдых, гребля с отягощением);  
развитие общей выносливости (длительная гребля со средней скоростью);  
развитие силовой выносливости (выполнение силовых упражнений «до отказа» с интервалами отдыха.) Внешний показатель – количество подходов. Гребля на каяке, лодке, катамаране.

### ***2.3 Гребля на гладкой воде***

Обучение технике гребли. Особенности посадки в лодку и выход из неё. Хват весла и его разворот. Техника гребли по прямой. Поступательное движение судна, совершенствование техники управления лодкой - осуществляется в бассейне. Техника гребли в лодке и катамаране. Синхронизация движений. Техника прохождения прямых и обратных ворот, способы их взятия. Основные элементы управления лодкой (крен, завес, отруливание, направляющие гребки, подтяжки носа и кормы). Техника эскимосского поворота на 180° с подготовкой.

### ***2.4 Гребля на бурной воде***

Обучение гребле на бурной воде осуществляется во время летнего многодневного похода и на соревнованиях по ВТМ и гребному слалому. Элементы водного потока: струя, суводь, вал. Траверс водного потока. Умение пользоваться креном при входе в суводь и выходе из нее, при взятии обратных ворот в суводи. Использование элементов водного потока для прохождения слаломной трассы.

### **2.5 Дополнительные виды спорта:**

легкая атлетика (бег, прыжки, ходьба);

лыжи;

плавание (в бассейне);

гимнастика (растяжка, упражнения на гибкость и координацию);

аэробика;

спортивные игры (футбол, баскетбол и др.);

### **3. Тренировочные выезды, участие в соревнованиях**

Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Основные способы страховки и само страховки (страховка с воды, с берега, страховка «живцом»).

Участие в соревнованиях по пешему, лыжному и водному туристскому многоборью. Проведение учебно-тренировочных выездов по видам туризма с целью применения на практике знаний, умений и навыков, полученных на занятиях.

### **Показатели подготовки обучающихся 1 года обучения**

Обучающиеся принимают участие во внутренних соревнованиях, соревнованиях города. На этом этапе обучения предусматривается выполнение некоторыми обучающимися юношеских разрядов. По окончании первого года обучения некоторые спортсмены могут входить в состав сборных команд города. Показателями технической подготовки является овладение техникой гребли на спокойной воде, техникой гребли на слабо-бурной воде, овладение техникой эскимосского переворота (с подготовкой). Показателями физической подготовки является сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке 2 раза в год, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений.

## Содержание 2 год обучения

### **Введение**

Знакомство с правилами техники безопасности. Вечер «Наши летние походы». Обсуждение и составление плана работы на год.

### **Теоретическая подготовка**

#### ***1.1. «Вот оно какое, наше лето»***

Мероприятие для детей и родителей по итогам водного сезона. Вручение разрядных документов. Просмотр видео и фотоматериалов. Выступление обучающихся. Награждение лучших спортсменов.

#### ***1.2. Правила проведения соревнований по ВТМ и гребному слалому***

Организация и судейство соревнований по водному туризму и гребному; слалому, работа секретариата, судей, подведение итогов соревнований, подсчет результатов. Трассы соревнований, их виды: короткая, длинная, комбинированный маршрут и т.д. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью и гребному слалому.

#### ***1.3. Основы гидродинамики***

Сложность водного потока, валы, «бочки», суводи. Их формирование. Изменение характера препятствия от уровня воды. Способы прохождения валов, «бочек».

#### ***1.4. Топография и ориентирование***

Игры по ориентированию в учебном классе и практические занятия на местности. Ориентирование по легенде. Чтение лоции и её составление. Ориентирование по техническому описанию маршрута. Оценка пройденного пути по времени движения. Составление технического описания похода. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных выездах по спортивному ориентированию.

#### ***1.5. Медицинская подготовка***

Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Способы бинтования ран, наложения жгута (практические занятия). Характерные для походов заболевания и травмы. Походная аптечка. Личная гигиена спортсмена. Формирование отрицательного отношения к вредным привычкам.

#### ***1.6. Техника пешеходного туризма***

Способы преодоления естественных препятствий. Принципы организации переправ. Снаряжение, необходимое для организации переправы. Навесная переправа. Переправа через «сухой лог». Переправа через «воду». Способы наведения переправ, крепления верёвки к опоре и способы её снятия. Организация страховки и самостраховки. Подбор специального общественного и личного снаряжения в зависимости от вида туризма и состава группы. Организация питания и особенности упаковки продуктов в водном походе.

#### ***1.7. Психологическая подготовка***

Основной её задачей остаётся – формирование взаимоотношений внутри разновозрастного коллектива. И в то же время, формирование личности

спортсмена, обладающего высокой психической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение результатов. Но потребности личности на должны идти вразрез с интересами коллектива, поэтому необходимо формировать такие качества, как умение управлять своими эмоциями, способность к самоанализу и самооценке, умение снисходительно относиться к ошибкам младших или менее опытных товарищей. А так же развитие общей эмоциональной устойчивости, чувства соперничества, устойчивости к экстремальным ситуациям, воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения.

### ***1.8. Работа со снаряжением***

Ремонт и усовершенствование имеющегося снаряжения, его испытание в походах. Воспитание бережного отношения к снаряжению. Работа на промышленной швейной машинке. Конструирование и изготовление различных тактических приспособлений (волокуши, выброски и т.д.), позволяющих более быстро и физически менее затратно проходить соревновательные трассы, а так же снаряжение, применяемое в походах.

## **2. Физическая подготовка**

### ***2.1 Общая физическая подготовка***

Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (бег на короткие дистанции 30, 60м., упражнения со скакалкой, гребля зауженным веслом). Упражнения на развитие гибкости (различные растяжки, элементы акробатики, упражнения с веслом, как элементы предстартовой разминки). Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие силы (прыжки, бег с отягощением, отжимания, подтягивания, «уголок» из положения лёжа и на гимнастической стенке). Дополнительные виды спорта:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Степ-аэробика;
- Плавание;
- Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.).

### ***2.2 Специальная физическая подготовка***

Развитие специальных физических качеств:

- развитие скоростных качеств (скоростная гребля на коротких отрезках, гребля веслами с уменьшенными лопатками);
- развитие скоростно-силовых качеств (максимальные усилия при гребле, затем отдых, гребля с отягощением.);
- развитие общей выносливости (длительная гребля со средней скоростью);

Гребля на каяке, лодке, катамаране. Гребля на гладкой воде (поступательное движение судна, совершенствование техники управления лодкой). Гребля на бурной воде (элементы управления лодкой на бурной воде).

### ***2.3 Гребля на гладкой воде***

Совершенствование приёмов техники гребли на каяке, лодке и катамаране. Синхронность гребли на многоместных судах. Техника и тактика прохождения прямых и обратных ворот. Параллельное смещение лодки,

завес, направляющий гребок. Тактика и техника прохождения «змейки» и ворот «флэш». Различные способы эскимосского переворота.

#### **2.4 Гребля на бурной воде**

Гребля на бурной воде осуществляется во время выездных мероприятий. Выход на струю, вход в суводь. Прохождение локальных сливов и валов. Крен и его использование на трассе. Направляющие и атакующие гребки. Техника эскимосского переворота на бурной воде.

#### **2.5 Дополнительные виды спорта:**

легкая атлетика (бег, прыжки, ходьба);

лыжи;

плавание (в бассейне);

гимнастика (растяжка, упражнения на гибкость и координацию);

аэробика;

спортивные игры (футбол, баскетбол и др.);

#### **3 Тренировочные выезды и участие в соревнованиях**

Тренировочные выезды на реки в окрестностях Архангельска и в другие регионы России. Участие в городских и областных соревнованиях по водному туристскому многоборью и гребному слалому.

#### **Показатели подготовки обучающихся 2 года обучения**

Обучающиеся принимают участие во внутренних соревнованиях, соревнованиях города, области. На этом этапе обучения предусматривается выполнение I - III юношеских разрядов. По окончании второго года обучения некоторые спортсмены могут входить в состав сборных команд города и области. Показателями технической подготовки является овладение техникой гребли на спокойной воде, техникой гребли на слабо-бурной воде в соревновательных условиях, обязательное овладение техникой эскимосского переворота (один из способов). Показателями физической подготовки является сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке 2 раза в год, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений. Самое главное - появление устойчивого интереса к занятиям спортом в целом и гребным слаломом в частности.

### Примерный план мероприятий на год

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения
1.	УТС по лыжному туризму*	январь	Приморский р-н
2.	Открытое первенство Москвы по водному туристскому многоборью	февраль	Москва
3.	УТС по лыжному туризму *	март	М. Карелы
4.	Областные соревнования школьников по водному туристскому многоборью	май	Приморский район, р. Ижма
5.	ТМ	май	г. Окуловка, Новгородская обл.
6.	ТМ по водному туристскому многоборью	июнь	Приморский район, р. Ижма
7.	Первенство АО по гребному слалому для юношей и девушек до 16 лет**	июнь	Приморский район, р. Ижма
8.	ТМ	июнь	г. Окуловка, Новгородская обл.
9.	ТМ и ПР 15*	июль	По плану ФГСР
10.	ТМ и ПР 17*	август	По плану ФГСР
11.	Кубок АО по гребному слалому, Первенство АО по гребному слалому среди юниоров до 18 лет	сентябрь	Плесецкий район, р. Ваймуга
12.	Соревнования обучающихся АО по гребному слалому в закрытом помещении	декабрь	г. Архангельск

\* место и время определяется календарным планом федерации гребного слалома России

## Диагностический инструментарий

### Контрольные нормативы

#### 1 год обучения

Все упражнения выполняются за 1 минуту.

№	виды упражнений	Оценивание				
		удовлетв. не значительн. ошибки	хорошо нет ошибок, не высокий темп выполнен.	очень хорошо нет ошибок, хороший темп выполнен.	отлично нет ошибок, хороший темп выполнен.	
1.	Подтягивание на перекладине	Д М	- 2	1 5	2 8	3 10
2.	Отжимание между гимн. скамейками	Д М	5 10	10 15	15 20	20 25
3.	Уголок из положения лёжа	Д М	15 20	20 25	25 30	30 35
4.	Жим штанги, лёжа 5 кг.	Д М	15 20	20 25	25 30	30 35
5.	Тяга штанги, лёжа 5 кг.	Д М	15 20	20 25	25 30	30 35
6.	Плавание для девочек и мальчиков		держаться на воде	проплыть 15 метров	проплыть 25 метров	проплыть 50 метров
7.	Подъём переворотом на перекладине	Д М	1	2	2	3
8.	Упражнение на координацию. Прыжком ноги врозь, правая рука вперёд, левая – назад. Для мальчиков и девочек.		выполнение в медленном темпе	выполнение без остановки в среднем темпе	выполнение упр-ния в хорошем темпе	выполнение упр-ния в максим. темпе
9.	Задержка дыхания под водой	Д М	10 сек. 12 сек.	12 сек. 15 сек.	15 сек. 20 сек.	20 сек. 25 сек.

Показателями технической подготовки первого года обучения являются: овладение техникой гребли на гладкой и бурной воде, техникой «эскимосского переворота» (одним из способов), использование «крена» на трассе. Выполнение юношеских спортивных разрядов.

### Итоговая таблица оценивания

1 год обучения

плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
Наличие пропусков более чем на 10 % за месяц. Несвоевременная и не в полном объёме сдача КН.	Пропусков нет. 100% сдача КН., участие в ПВД	Участие в соревнованиях внутри секции, в походах с ночёвкой	Участие в городских соревнованиях участие в летнем многодневном лагере.

### Контрольные нормативы

**2 год обучения**  
(10-14 лет)

Все упражнения выполняются за 1 минуту.

№	контрольный норматив	Д М	оценивание			
			удовлетв.	хорошо	очень хорошо	отлично .
1.	Отжимание между гимнастическими скамейками	Д М	20 25	23 30	28 35	30 40
2.	Подтягивание на перекладине	Д М	1 5	2 8	3 10	5 12
3.	Уголок в висе на перекладине	Д М	10 15	13 18	15 20	20 25
4.	Подъём переворотом на перекладине или выход силой	М	2	4	5	8
5.	Жим штанги лёжа (девочки – 15 кг. Мальчики -20 кг.)	Д М	10 15	12 17	15 20	20 25
6.	Тяга штанги до груди, лёжа	Д М	10 15	12 17	15 20	20 25
7.	Плавание 50 метров	Д М	На время На время	3 юн. р. 2 юн. р.	Без ошибок в технике	2 юн. р. 1 юн. р.
8.	Кросс 2 км.	Д М	На время На время	3 юн. р. 2 юн. р.	Без ошибок в технике	2 юн. р. 1 юн. р.
9.	Лыжи 2 км.	Д М	На время На время	3 юн. р. 2 юн. р.	Без ошибок в технике	2 юн. р. 1 юн. р.

## Исследование функций нервно-мышечной системы

**Определение быстроты движений** характеризует лабильность нервно-мышечной системы и проводится на приборах темпотестах (принцип телеграфного ключа). Более простой способ - на бумаге рисуется 4 квадрата (достаточной величины), а затем обследуемый должен поставить карандашом в каждый квадрат как можно больше точек, имея 10 сек на каждый из них. При хорошем функциональном состоянии нервно-мышечной системы человек может за 10 сек поставить 60-70 точек. Снижение частоты движений от первого до четвертого квадрата указывает на недостаточную устойчивость нервно-мышечного аппарата.

**Тест на координацию** (длительность упражнения равновесия на одной ноге с закрытыми глазами). Если при динамических наблюдениях, проводимых утром и вечером или по утрам, происходит значительное уменьшение длительности пробы, то это свидетельствует об утомлении.

### Исследования пульса

величина ЧСС уд\мин	интенсивность нагрузки	
101-130	слабая	
140-170	средняя	
180-120	сильная	

Чем большее учащение пульса вызывает физическая работа, тем более короткое время можно её выполнять без отдыха. **Быстрота восстановления** – важный показатель функционального состояния организма. У хорошо тренированных спортсменов ЧСС в течение 60-90 с уменьшается со 160-180 до 120 уд\мин. Это обычно та частота пульса, при которой тренированные спортсмены готовы к повторному выполнению упражнения.

Большое значение для оценки приспособляемости к нагрузкам имеет сопоставление сдвигов частоты пульса и максимального АД. При хорошей приспособляемости эти сдвиги должны быть пропорциональными, т.е. при значительном учащении пульса, максимальное АД должно значительно повышаться и наоборот. Нормальная реакция минимального АД на физическую нагрузку проявляется в его уменьшении.

## Оценка специальной тренированности

Для оценки СТ используют пробы с повторными нагрузками. 3-х минутная скоростная гребля по прямой, либо прохождение трассы повторяется 4-5 раз с интервалами отдыха 3-4 мин. До выполнения повторных нагрузок подсчитывается пульс, измеряется АД, определяется частота дыхания и др. показатели, затем те же показатели измеряются в период восстановления между повторными нагрузками. Работоспособность определяется по спортивным результатам (мин, сек, кг и др).

Варианты приспособления организма к нагрузкам:

- Устойчивые и высокие показатели работоспособности при всех повторениях, хорошая приспособляемость к нагрузкам, снижение сдвигов пульса, АД по мере повторения нагрузок, хорошее восстановление (на 2-й мин отдыха показатели почти достигают исходных). Это показатель высокого уровня специальной тренированности спортсмена.
- Спортсмен при повторных нагрузках показывает неустойчивые результаты, функциональные показатели снижаются уже на 2-3м повторении; период восстановления увеличивается. Это недостаточная специальная тренированность, спортсмен не способен поддерживать высокий функциональный уровень в течении заданного времени.
- Показатели работоспособности падают от повторения к повторению и сопровождаются значительным ухудшением приспособляемости организма к нагрузкам: резкое учащение пульса, повышение или понижение АД. Во время отдыха восстановления не происходит и последующие нагрузки начинаются на фоне утомления от предыдущих. Низкий уровень.
- Сохранение работоспособности при выполнении повторных нагрузок и ухудшение приспособляемости к ним сердечно-сосудистой системы. Это то же свидетельствует о недостаточном уровне СТ.

Для оценки функционального состояния юных спортсменов применяются различные пробы. Для 7-10 летних применяется проба с 20 приседаниями или 60 подскоками, выполняемыми за 30 сек. У более старших и систематически тренирующихся спортсменов используются пробы с 15-секундным бегом на месте в максимальном темпе и 1-2 минутным бегом на месте в темпе 180 шагов в мин.

## Воспитательная деятельность

### I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является *im*, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### Задачами воспитания по программе являются:

#### 1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

✓ *сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;*

✓ *ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества;*

#### 2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

✓ *установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;*

✓ *установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;*

✓ *установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;....*

✓ *уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;*

✓ *понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;*

### **3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- ✓ *навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;*
- ✓ *опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.*

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

- ✓ воспитание культуры общения, взаимопомощи;
- ✓ формирование эстетической культуры;
- ✓ формирование трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- ✓ формирование личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе;
- ✓ формирование стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- ✓ воспитание настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- ✓ понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ формирование навыков безопасного поведения;
- ✓ формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- ✓ формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- ✓ воспитание уважения к старшим, наставникам;
- ✓ формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- ✓ осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- ✓ развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивным достижениям;
- ✓ формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

### **II. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным

нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в спорте и туризме, изучение биографий известных спортсменов и путешественников является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

**Практические занятия** детей: тренировки, подготовка к соревнованиям, туристическим походам способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговые мероприятия: соревнования, конкурсы, туристические слеты** способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в благотворительных и волонтерских акциях, трудовой и профориентационной деятельности

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **III. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами: **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

➤ **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Воспитательный компонент</b>			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>• имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>• имеет отрывочные и путанные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер,</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>• не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>• испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>• ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,</li> <li>• уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях,</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>• испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей,</li> <li>• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>• уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа,</li> <li>• понимает важность выбора сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи,</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>• не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>• не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>• уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда,</li> <li>• осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов,</li> </ul>	
3. Приобретение соответствующего этим нормам,	Соответствие принятым в обществе	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения,</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, практическая

<p>ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>правилам, традициям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности,</li> <li>• умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе,</li> <li>• участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности,</li> <li>• участвует в социально значимой деятельности: туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах.</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li> <li>• понимает свое физическое и психологическое состояние,</li> <li>• довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</li> <li>• периодически участвует в социально значимой деятельности: туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах.</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li> <li>• не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,</li> <li>• очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</li> <li>• периодически участвует в социально значимой деятельности: туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах</li> </ul>	<p>деятельность, отзывы, интервью, материалы рефлексии и т. д</p>
--	-----------------------------	---	---

### Диагностическая карта

*\*(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)\**

ФИО	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний		<b>ИТОГО</b>
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

### Итоговый протокол

**о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний %		<b>ИТОГО</b> %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

### Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки (месяц)</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия</b>
1	Осенний праздник для дошколят и родителей (законных представителей)	ноябрь	Праздник на уровне детского объединения	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
2	Выезд на экскурсию в Малые Корелы	декабрь	Экскурсия на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
3	Открытое первенство среди юношей и девушек по настольному теннису памяти Александры Черновой	январь	Соревнование	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
4	Беседа/викторина «День космонавтики»	апрель	В рамках учебного занятия	Фото и видеоматериалы
	Отчетный концерт детского объединения	май	Концерт на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения

## Список информационных ресурсов

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – Мю: ФиС., 1983.
3. Андрианов Н.Е., Ищи свою тропу. – М.: Профиздат, 1985.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Юный турист. – М.: ФиС., 1977.
6. Васильев В. Обучение детей плаванию, – М.: ФиС, 1973
7. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Профиздат, 1990.
8. Деркач А.А., Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера – М.: Прфиздат, 1994.
9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. – М.: ФиС., 1986.
10. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине, М., ФиС, 1988
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
12. Красная книга Архангельской области / Администрация Арханг.обл.[и др.; сост.: П.Н. Амосов, и др.; редкол.: А.П. Новосёлов (отв. ред) и др.]. – Архангельск: Ком. по экологии Арх. обл., 2008.
13. Краткий справочник туриста. – М.: Просвещение, 1985.
14. Крюков С., Гребной слалом. – М.: «Эльф ИПР», 2004.
15. Куликов В.М., Ропшрейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
17. Лыжный спорт, учебник для ВУЗов, С-П., Изд.РГПУ им.Герцена, 2004
18. Михайлова Т.В. Гребной спорт, Учебник М., Academia, 2006
19. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ»Турист», 1983.
20. Правила соревнований по различным видам туризма (туристское многоборье).
21. Снаряжение туриста-водника. М., Профиздат., 1986
22. Середина А.А. Быстрые байдарки. М., ФиС., 1982
23. Школа альпинизма. – М.: ФиС., 1989.
24. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. – М.: ФиС., 1972.
25. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды.- М.: Восточная Книжная компания, 1997

### Электронные ресурсы:

<https://wwslalom.ru/> - Федерация гребного слалома России

<http://www.canoeicf.com/icf.html> - Международная федерация каноэ

<http://www.canoe-europe.org> - Европейская федерация каноэ

<http://www.123result.com> - он-лайн результаты международных соревнований

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ

<http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России

<http://docplayer.ru/27119609-Methodika-postroeniya-individualnogo-obrazovatel'nogo-arshruta.html>. - Методические рекомендации педагогам

дополнительного образования по составлению и использованию  
индивидуальных образовательных маршрутов для одарённых детей