

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ПАМЯТЬ» ПОСТ №1 Г.БАРНАУЛА»

(МБУДО «ПАМЯТЬ» ПОСТ №1 Г.БАРНАУЛА»)

Номинация: Дополнительные общеобразовательные программы
(по туризму 144 часа)

Утверждена приказом директора

МБУДО ««Память» Пост №1 г.Барнаула»

Приказ №120-осн от 04.09.2024

Сергеев А.В.



Принята на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 04.09.2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы водного туризма»

Туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся от 14 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители:

Бейберетов С.В., Сергеев А.В., Сотова М.В.

Аннотация

Программа «Основы водного туризма» туристско-краеведческой направленности.

Содержание занятий предусматривает обучение ребят азбуке водного туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения водных походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Оглавление

Пояснительная записка	4
Особенности организации образовательного процесса	7
Учебный план	9
Содержание разделов	10
Ожидаемые результаты	13
Оценка результативности	15
Методическое обеспечение реализации программы	21
Материально-техническое обеспечение	22
Воспитательный компонент	24
Условия реализации программы	27
Список литературы для педагога	28
Список литературы для учащихся	29
Приложение №1. Уровень физической подготовленности учащихся	32
Приложение №2. Возможные задания для оценки уровня теоретической и практической подготовки	35
Приложение №3. Информационная карта освоения программы	37
Приложение №4. Карта учета достижений учащегося	38
Приложение №5. Цифровые образовательные ресурсы	39
Приложение №6. План-конспект занятия по теме «Правильное положение гребца, приемы рациональной гребли. Темп, ритм гребли в различных условиях»	41

Пояснительная записка

Программа «Основы водного туризма» туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения – стартовый. Содержание занятий предусматривает обучение ребят азбуке водного туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения водных походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Актуальность. В настоящее время развитие туризма, а в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом.

Реализация программы «Основы водного туризма» предполагает включение подростков в разнообразную продуктивную деятельность, что позволяет решать следующие педагогические задачи: развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Таким образом, создаются условия для позитивной социализации подрастающего поколения.

Путем формирования инвариантной и вариативной содержательных частей программа обеспечивает решение задач повышения вариативности, качества и доступности дополнительного образования, обозначенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа разработана в соответствии с современной нормативно-правовой базой:

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. (с изменениями на 21 марта 2022 года) №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устав МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула» и другие локальные акты Центра.

Отличительная особенность программы заключается в:

- практико-ориентированная, дает представление учащимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях;

- направлена на социализацию личности подростка, привлечение учащихся к массовым туристско-спортивным мероприятиям, в отличие от большинства туристских программ, основной целью которых является достижение высоких спортивных результатов и подготовка квалифицированных туристов-спортсменов;

- предусматривается активное участие детей в общественно полезной, экологической деятельности.

Цель: духовно-нравственное и физическое развитие личности учащихся через занятия туристско-спортивной деятельностью.

Задачи

обучающие:

- расширить представления учащихся о туризме, его видах, возможностях для здорового образа жизни;
- обучить основным туристским навыкам;
- научить преодолевать водные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на воде, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т.п. в условиях спортивно-туристского водного похода;

развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;
- развить умение самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;
- способствовать развитию умений организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

воспитательные:

- формировать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- воспитывать нравственные чувства, формировать нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- сформировать интерес и бережное отношение к природе.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Основы водного туризма» рассчитана на 1 год обучения, 144 часов (4 часа в неделю). Режим и продолжительность занятий определяются расписанием и годовым календарным графиком МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула» на учебный год.

Программа предлагается для учащихся 14 – 17 лет. В этом возрасте дети начинают осознавать себя как личность и индивидуальность. Главная потребность этого возраста – это потребность в духовно-нравственном самосознании и осмыслении своего места среди других людей.

В работе с данной категорией учащихся необходимо большое внимание уделять обучению самоорганизации с опорой на их сознательность. Основные способы взаимодействия с подростками состоят в анализе и осмыслении вместе с ними поступков и происходящих событий. Важно предоставлять им возможность самостоятельного выбора и решений, пробуждать к самоконтролю, управлению своим поведением. Такие взаимоотношения с подростками положительно сказываются на формировании их мировоззрения.

Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска).

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий юношей и девушек, их возрастные особенности развития учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Количество учащихся в группе 10-15 человек, что соответствует требованиям к числу участников пеших походов первой категории сложности (6-15 человек).

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Даты начала и окончания учебного года	15.09.2023-31.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	май, 2024

Основные **формы занятий**, используемые при обучении:

по количеству детей: групповые (походы, тренировки), индивидуальные (тренировки); массовые (лагеря, походы);

по особенностям коммуникативного взаимодействия: учебные (лекция, семинар, практикум, беседа, просмотр слайдов, фото и видеоматериалов, проблемные обсуждения, дискуссии);

по дидактической цели: учебно-тренировочные (практическое занятие, контроль знаний, умений и навыков – соревнования), поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа с архивами, документами, составление отчетов о походе, слете).

Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. И теоретические и практические занятия могут проводиться в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах) и в выездных мероприятиях в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). В периоды школьных каникул в походах в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Учебный план

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		
2	Туристские возможности региона для водных путешествий	5	2	3	Защита презентации «Реки Алтая»
3	Снаряжение для водного путешествия	18	4	14	Практическая работа в парах «Сбор катамарана-2»
4	Техника водного туризма	24	5	19	Практическая работа в бассейне «Техника прямого и обратного гребка»
5	Тактика водного туризма	8	4	4	Практическая работа «Сплав по реке Барнаулка»
6	Привалы и ночлеги в водном походе.	4	2	2	Практическая работа «Устройство лагеря на соревнованиях»
7	Обеспечение безопасности в водном походе	18	4	14	Практическая работа «Действия экипажа при перевороте судна».
8	Ориентирование в водном походе	6	2	4	Топографический диктант.
9	Правила (регламент) соревнований по водному туризму и рафтингу	4	1	3	Участие в судействе городских соревнований по водному туризму (рафтингу).

10	Физическая подготовка	44	2	42	Сдача нормативов (приложение №1).
11	Туризм и охрана природы	12	2	10	Участие в экологических акциях.
ИТОГО		144	27	117	

Содержание разделов

1. Введение.

Теоретические занятия. Основная цель и задачи работы. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год.

2. Туристские возможности региона для водных путешествий

Теоретические занятия. Географическое положение и границы Алтайского края и Республики Алтай. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир Алтая. Памятные места, экскурсионные объекты и ООПТ региона. Водные маршруты, рекомендованные для прохождения.

Практические занятия. Подготовка информационных материалов о водоемах и реках Алтая.

3. Снаряжение для водного путешествия.

Теоретические занятия. Виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные байдарки. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в судах. Спасательные средства.

Практические занятия. Сборка и разборка судов. Профилактический ремонт судна. Герметичная упаковка вещей. Ремонт снаряжения.

4. Техника водного туризма.

Теоретические занятия. Элементы гребли. Байдарочный и канойный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка

и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

Практические занятия. Выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения судна и управления им. Прямой и обратный гребок. Управление судном: повороты, зацепы. Посадка в судно и высадка из него. Отчаливание от берега и причаливание к нему. Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений. Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

5. Тактика водного туризма.

Теоретические занятия. Понятие о тактике в водном походе. Пассивная и активная тактика. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка. Обносы. Волоки и перекаты, их прохождение. Движение при ограниченной возможности просмотра препятствий.

Практические занятия. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях.

6. Привалы и ночлеги в водном походе.

Теоретические занятия. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Организация ночлега. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Практические занятия. Выбор места привала. Установка палаток. Организация бивака на дневке. Разжигание костра.

7. Обеспечение безопасности в водном походе.

Теоретические занятия. Виды аварий, их причины. Анализ характерных

аварийных ситуаций. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Проверка снаряжения и судов перед походом, профилактический осмотр перед спуском на воду. Применение спасательных средств. Оказание помощи терпящим аварию на воде. Подъем человека из воды на судно. Страховка при прохождении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия. Проверка личного и группового снаряжения, судов перед походом и спуском на воду. Тренировочные выходы на воду. Отработка приемов страховки, действий группы при аварии.

8. Ориентирование в водном походе.

Теоретические занятия. Ориентирование на реках, озерах. Определение расстояния на местности. Определение высоты предметов и ширины реки. Масштаб карты. Условные знаки.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Ориентирование на реках, озерах, водохранилищах. Топографический диктант.

9. Правила (регламент) соревнований по водному туризму и рафтингу.

Теоретические занятия. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Виды дистанций соревнований по водному туризму и рафтингу.

Практические занятия. Участие в судействе соревнований.

10. Физическая подготовка.

Теоретические занятия. Понятие о физической культуре и спорте как составной системы физического воспитания. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

11. Туризм и охрана природы.

Теоретические занятия. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

Практические занятия. Участие в экологических акциях проекта «Чистые реки Алтая» и др.

Ожидаемые результаты

По итогам освоения программы учащиеся должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

Учащиеся должны принимать участие в соревнованиях по спортивному туризму и рафтингу не ниже краевого уровня.

Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью;
- осознанный выбор здорового образа жизни;
- логическое и критическое мышление, культура речи, способность к умственному эксперименту
- мировоззренческая ориентация личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности;
- формирование гражданско-патриотической позиции;
- формирование волевых качеств личности;
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

Метапредметные:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- владеть основами самоконтроля, самооценки и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- высокий уровень личностных и деловых качеств;
- расширение познаний в области географии и краеведения.

Предметные:

Учащийся должен *знать*:

- историю развития водного туризма;
- современное состояние развития водного туризма;
- особенности организации бивака и питания в условиях водного похода;
- общие требования к специальному туристскому снаряжению для водного туризма;
- общие требования по организации безопасности в водных туристских походах; правила пользования спасательным жилетом;

- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления;
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов;
- туристские возможности родного края (региона) для водного туризма;
- основные положения Правил соревнований по спортивному туризму и рафтингу;
- первичные признаки заболеваний, характерных для водных походов;
- приемы работы веслом.

Учащиеся должны уметь:

- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его,
- преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного туризма;
- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт;
- управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз;
- ориентироваться на реке с помощью туристской лоции;
- проводить разведку водных преград, обносов.

Учащиеся должны принять участие в зачетном походе 2-3 степени сложности и / или соревнованиях по спортивному туризму и / или рафтингу на дистанциях 1-2 класса.

Оценка результативности

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, определения интересов ребенка, его характера и творческих способностей. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

После изучения тем курса проводится текущий контроль степени освоения учащимися пройденного материала в форме беседы, опроса (письменного или устного), тестирования, решения проблемных задач, а также учащиеся выполняют

определенные зачетные задания по теме для контроля уровня знаний и умений и их закрепления.

Разделы программы	Форма контроля	Критерии оценивания
Туристские возможности региона для водных путешествий	Защита презентации «Реки Алтая»	<p>- высокий уровень (работа выполнена самостоятельно, хорошо ориентируется в презентации, отвечает на поставленные вопросы);</p> <p>- средний уровень (работа выполнена с посторонней помощью, частично ориентируется в презентации, отвечает не на все поставленные вопросы);</p> <p>- низкий уровень (работа скачана из интернета или подготовлена посторонними лицами, не ориентируется в презентации, не отвечает на поставленные вопросы).</p>
Снаряжение для водного путешествия	Практическая работа в парах «Сбор катамарана-2»	<p>- высокий уровень (собирает катамаран-2 самостоятельно);</p> <p>- средний уровень (собирает катамаран-2 с помощью педагога);</p>

		- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при сборке катамарана-2).
Техника водного туризма	Практическая работа в бассейне «Техника прямого и обратного гребка»	- высокий уровень (выполняет прямой и обратный гребок самостоятельно без ошибок); - средний уровень (выполняет прямой и обратный гребок с незначительными ошибками); - низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при выполнении прямого и обратного гребка).
Тактика водного туризма	Практическая работа «Сплав по реке Барнаулка»	- высокий уровень (самостоятельно преодолевает большинство препятствий, может исправить ошибки); - средний уровень (хорошо преодолевает основные препятствия, допускает небольшие ошибки, которые

		исправляет с посторонней помощью); - низкий уровень (преодолевает несколько препятствий с посторонней помощью).
Привалы и ночлеги в водном походе.	Практическая работа «Устройство лагеря на соревнованиях»	- высокий уровень (самостоятельно ставит палатку, рубит дрова, разжигает костер, готовит пищу на костре); - средний уровень (приносит собранные дрова, разжигает костер, и ставит палатку с посторонней помощью, может вскипятить воду на костре); - низкий уровень (выполняет только простую работу при обустройстве лагеря, требуется постоянный контроль).
Обеспечение безопасности в водном походе	Практическая работа «Действия экипажа при перевороте судна»	- высокий уровень (хорошо знает и выполняет на практике алгоритм действий при перевороте судна)

		<p>- средний уровень (знает алгоритм действий при перевороте судна, выполняет на практике с небольшими ошибками, которые исправляет с посторонней помощью);</p> <p>- низкий уровень (имеет минимальные знания об алгоритме действий при перевороте судна, выполняет на практике с посторонней помощью).</p>
Ориентирование в водном походе	Топографический диктант.	<p>- высокий уровень (знает и может нарисовать более 25 знаков);</p> <p>- средний уровень (знает 15-25 знаков);</p> <p>- низкий уровень (знает до 15 знаков).</p>
Правила (регламент) соревнований по водному туризму и рафтингу	Участие в судействе городских соревнований по водному туризму (рафтингу).	<p>- высокий уровень (справка о судействе с оценкой «отлично»);</p> <p>- средний уровень (справка о судействе с оценкой «хорошо»);</p> <p>- низкий уровень (справка о судействе с оценкой «удовлетворительно»).</p>

Физическая подготовка	Сдача нормативов	Приложение №1.
Туризм и охрана природы	Участие в экологических акциях	- высокий уровень (участие в более 3 экологических акциях, в том числе в составе оргкомитета); - средний уровень (участие в 2-3 экологических акциях в качестве волонтера); - низкий уровень (участие в 1 экологической акции в качестве волонтера).

После завершения изучения всех тем учебного года учащиеся проходят итоговый контроль, включающий в себя теоретический и практический этапы. Теоретический этап состоит из контрольных заданий. Практический этап состоит из выполнения индивидуально или с группой на практике определенных заданий в ходе некатегорийного похода или во время участия в соревнованиях (примеры заданий в приложении №2)

Оценка, оформление и анализ результатов итогового контроля

Критерии оценки уровня теоретической подготовки

Высокий (оптимальный) уровень – успешное освоение учащимися от 80% до 100% содержания программы, подлежащей аттестации;

Средний (допустимый) уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 79% содержания программы, подлежащей аттестации;

Низкий (критичный) уровень – успешное освоение учащимися от 20% до 49% содержания программы, подлежащей аттестации.

Программа не усвоена – ниже 20% содержания программы

Критерии оценки уровня практической подготовки

Высокий уровень – учащийся овладел на 100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; выполняет практические туристские задания с элементами творчества.

Средний уровень – у учащихся объем усвоенных туристских умений и навыков составляет 50%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень – учащиеся овладел менее чем 20% предусмотренных туристских умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

В течение года педагогом заполняется Информационная карта освоения программы (приложение №3). Спортивные результаты фиксируются в квалификационной книжке спортсмена-разрядника, а также в Карте учета достижений учащегося (приложение №4).

Методическое обеспечение реализации программы

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности через применение элементов следующих педагогических технологий:

- ИКТ-технологии: использование медиа-ресурсов как источника информации, компьютерная поддержка деятельности педагога на разных этапах занятия (приложение №5);

- личностно-ориентированные педагогические технологии (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов учащихся, создание ситуации успеха и т.д.;

- здоровьесберегающие технологии: система мер (технологии, программы, методы), направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение

При работе по данной программе используется материально-техническая база МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула» и организации-партнера АКОО «Ассоциация детского и молодежного туризма».

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 12 человек)

№	Снаряжение	Кол-во
1.	Компас жидкостный для ориентирования	12 шт.
2.	Электромегафон	1 шт.
3.	Радиостанции портативные	3 шт.
4.	Костровое оборудование	1 шт.
5.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
6.	Спальники	12 шт.
7.	Палатки туристские походные	5 шт.
8.	Коврики	12 шт.
9.	Рюкзаки	12 шт.
10.	Топор походный	2 шт.
11.	Тент	2 шт.
12.	Ремонтный набор	1 шт.
13.	Учебные видеокассеты	компл.
14.	Веревка основная (50 м)	4 шт.

15.	Веревка основная(40 м)	6 шт.
16.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
17.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
18.	Петли прусика (веревка 6 мм)	12 шт.
19.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	12 шт.
20.	Рукавицы для страховки и сопровождения	12 пар.
21.	Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
22.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.
23.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.
24.	Альпеншток	8 шт.
25.	Блоки и полиспаст	4 шт.
26.	Жумар	8 шт.
27.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
28.	Весло рафтовое	30 шт.
29.	Насос для рафта	10 комп.
30.	Рафт спортивный четырехместный	2 шт.
31.	Рафт спортивный шестиместный	2 шт.
32.	Секундомер	6 шт.
33.	Спасательный жилет	12 шт.

Рекомендуемый список личного снаряжения

№ п/п	Снаряжение
1.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
2.	Обувь спортивная.
3.	Сапоги резиновые.
4.	Фляжка или емкость для питьевой воды (0,5 – 1 л).
5.	Головной убор легкий.

6.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
7.	Спортивный тренировочный костюм.
8.	Свитер шерстяной.
9.	Брюки теплые.
10.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
11.	Блокнот и ручка.
12.	Мазь от кровососущих насекомых.
13.	Перчатки рабочие.
14.	Верхонки (для соревнований).
15.	Носки шерстяные.
16.	Носки х/б.

Воспитательный компонент

Туристско-краеведческая деятельность имеет большое значение в воспитании учащегося как личности, в развитии его способностей, воли и характера. Целью этой деятельности является не только привитие знаний и умений по туризму, ориентированию и краеведению, но и воспитание элементарных навыков поведения в природе, выживания в экстремальных ситуациях.

Содержательные цели туризма:

- Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям спортивным туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

- Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из основных задач всех организаций дополнительного образования. Она заключается в том, чтобы поощрять желание подростков заниматься различными видами спорта, а также спортивным туризмом для сохранения здоровья. Хорошее физическое здоровье достигается за счет активного образа жизни. Спортивный туризм создает для этого уникальные возможности.

- Социальная активность – создание команды и социальная активность. Пропаганда спортивного туризма как командного вида спорта стимулирует

подростков для совместной работы и для понимания важности сотрудничества.

- Характер приключения – ожидание результата туристского похода, соревнований, повышая интерес к ним. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата, и делают его интересным.

Спортивное содержание туризма состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишений в полевом лагере. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

Туристские походы, соревнования по туризму воспитывают в ребятах чувство сплоченности, дружбы, долга перед товарищами, самодисциплины, самокритики, приучают к рациональному использованию времени общению с людьми, с природой.

Воспитательная работа по программе «Основы водного туризма» строится на основе программы воспитания МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула», в соответствии с ежегодными календарными планами мероприятий с целью создания условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, социализации учащихся по основным направлениям:

«Наследники Победы» – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

«Мы за здоровый образ жизни» – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

«Чистые реки Алтая» – развитие экологической культуры.

В МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула» ведется активная работа по формированию экологической культуры учащихся. На основе многолетнего опыта мы пришли к выводу, что отдельные формы экологической работы (акции, экскурсии, конкурсы), не объединенные в единую систему, являются малоэффективными для формирования экологической культуры учащихся.

Основной задачей проекта является – активизация природоохранной деятельности туристских объединений, придание экологической направленности массовым туристским мероприятиям.

На протяжении нескольких лет учащиеся Центра принимают участие в реализации проекта «Чистые реки Алтая», который представляет собой современную форму экологического воспитания и повышения экологической культуры учащихся туристско-спортивных клубов.

Участие в экологических акциях и десантах в рамках туристско-спортивных соревнований – неотъемлемая часть работы клуба «Алые паруса». Таким образом, юные туристы оттачивают технику водного туризма и вносят вклад в экологическое благополучие своей малой родины.

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
Гражданско-патриотическое и правовое воспитание			
1	Церемония возложения цветов на Мемориале Славы города Барнаула, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне	Май	г. Барнаул
2	Обзорная экскурсия в музее «История русского воинства» и на Мемориале Славы города Барнаула	Май	г. Барнаул
Духовно-нравственное, культурологическое и эстетическое воспитание			
3	Посещение краеведческого музея	Январь	г. Барнаул
Воспитание семейных ценностей			
4	Поездка в п. Тягун	Декабрь	Заринский район
Здоровьесберегающее воспитание и развитие навыков безопасного			

поведения			
5	Городской практический семинар «Школа безопасности»	Октябрь-ноябрь	Первомайский район
Воспитание экологического сознания и положительного отношения к труду			
6	Экологические акции «Чистые реки Акции»	Сентябрь, апрель, май	г. Барнаул
Развитие коммуникативной культуры, социо- и медиакультурного взаимодействия			
7	Сопровождение группы «Алые паруса» в социальной сети «ВКонтакте»	В течение года	г. Барнаул

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- аудиторию для теоретических занятий;
- спортзал для практических занятий, территорию, приспособленную для занятий на местности (возможно наличие парковой зоны и участка водного потока или озера);
 - бассейн, озеро или река
 - материально-техническое обеспечение;
 - методическое обеспечение;
 - кадровое обеспечение (педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и инструкторскую подготовку или опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму не ниже краевого уровня).

Для наиболее полного осуществления поставленных в программе задач налажено социальное партнерство с образовательными и общественными организациями: АКОО «Ассоциация детского и молодежного туризма», АКОО «Федерация спортивного туризма Алтайского края», АКОО «Федерация рафтинга Алтайского края».

Литература для педагога

1. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
3. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
5. Блошкин С.И. Человек с веслом. - Б.: Алтайский дом печати, 2017.
6. Васильева З.А. Резервы здоровья / Васильева З.А., Любинская С.М. - Л.: Медицина, 1982.
7. Вяткин Л. А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование / Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. – М., 2001.
8. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
11. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие / Константинов Ю.С., Куликов В.М. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
14. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие / Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
15. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1986.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся

«Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

18. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря / Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

19. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе / Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

20. Марищук В.Л. Методы психодиагностики в спорте / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. - М.: Просвещение, 1984.

21. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации / Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

22. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.

23. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

24. Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности обучающихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

25. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

Литература для учащихся

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: 2004

2. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998

3. Бардин К. В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1973.

4. Блошкин С.И. Человек с веслом. - Б.: Алтайский дом печати, 2017.

5. Бринк И.Ю. Ателье туриста / Бринк И.Ю., Бондарец М.П. - М., 1990

6. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний / Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. – М.: АСТ, 2000

7. Власов А. А. Турист. Библиотека туриста - М.: ФиС, 1974

8. Воспитание бережного отношения к природе в экскурсиях. (Методические рекомендации) - М: ЦРИБ Турист, 1976

9. Гацунаев Н.К. Географы и путешественники. - М.: 2001
10. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. - М.: Просвещение, 1973
11. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Армада-пресс, 2001
12. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков – СПб: Петрополис, 2007
13. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. - М. ЦДЮТУР, 1999.
14. Замятин Л.М. Пик Белецкого. - Л.: Лениздат, 1987
15. Замятин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия - Л.: Лениздат, 1982.
16. Захаров П.П. Инструктор альпинизма. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
17. Ильин А. Первые действия в экстремальных ситуациях. - М.: ЭКСМО, 2003
18. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. -2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000
19. Истомина П.Н. Педагогические основы самодеятельного туризма. - М.: ИПК РТЭО, 1987
20. Карты навигационные бумажные внутренних водных путей Российской Федерации. Условные знаки – М: Стандартиформ, 2018.
21. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. - М.: Детская литература, 1975
22. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма / Константинов Ю.С., Куликов В.М. - М.: ЦДЮТИК МО Р, 2002
23. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат., 1985
24. Кротов А. Практика вольных путешествий. - М.: ГЕО-МТ, 2002
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков- М.: ЦДЮТУР России, 1997
26. Лесогор Н. А. Питание туристов в походе / Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. – М., Пищевая промышленность, 1980
27. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы.

- М.: Владос, 2004

28. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ Турист, 1983

29. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 10 кл. (Смирнов А. Т. и др.) - М., 1999

30. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1972

Уровень физической подготовленности учащихся

В – высокий

С – средний

Н – низкий

14 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			В	С	Н
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
3	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
6	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25

15 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			В	С	Н
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
3	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155

4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
6	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26

16 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			В	С	Н
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
3	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	10	7
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
6	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30

17 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			В	С	Н
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 1000 м (мин.сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
3	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200

		Д	185	170	155
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
6	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30

Возможные задания для оценки уровня теоретической подготовки

1. Что делать, если в многодневном походе закончилась заварка?
2. Какие узлы используются для крепления веревки к опоре.
3. Какие должности в группе являются временными?
4. Какие требования к размещению бивуака являются основными:
5. Какой костер наиболее удобен для приготовления пищи?
7. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах.
8. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при кровотечении из носа.
9. Что можно отнести к «карманному» питанию?
10. Назови 3 способа определения расстояния на карте
11. Назови 3 способа определения расстояния на местности
12. К факторам, способствующим выживанию в аварийной ситуации можно отнести...

Возможные задания для оценки уровня практической подготовки

1. Чтение карты. Определить по карте и на местности расстояние, азимут по местным предметам, сторонам горизонта.
2. Правильно собрать рюкзак к походу.
3. Установить палатку и разжечь костер.
4. Организовать бивак.
5. Оказать простую доврачебную медицинскую помощь по условной травме. Возможные группы заболеваний: ожег, кровотечение, ушибы, растяжения, перелом, утопление, тепловой удар.
6. Уметь вязать 3-5 необходимых узлов (для организации самостраховки и

связывания веревок).

7. Произвести простой ремонт снаряжения.

8. Преодолеть естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

Информационная карта освоения программы

ФИ учащегося	Разделы программы (баллы)										Итоговый контроль (баллы)		Достижения (баллы)	Сумма баллов	Место в рейтинге	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Теория	Практика				

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2балла;
- низкий уровень – 1 балл.

Цифровые образовательные ресурсы

Раздел программы	Тема занятия	Ссылки на электронные ресурсы
Техника водного туризма.	Элементы гребли.	https://youtu.be/d86idRbIrcg , «Урок 1. Основы гребли в рафте на гладкой воде» https://www.youtube.com/watch?v=oJadyTgKIGc «Урок 2. Основы гребли в рафте на гладкой воде»
	Приемы рациональной гребли и управления судном.	https://www.youtube.com/watch?v=MsbQvhUcrhc «Урок 3 Основы гребли для изменения направления движения рафта». https://www.youtube.com/watch?v=lfwuBjGn41Q «Урок 4 Основы гребли для изменения направления движения рафта»
	Выбор весла.	https://www.youtube.com/watch?v=p1b1JssMjmo «Урок 5 Виды весел для рафтинга»
Обеспечение безопасности в водном походе	Приемы страховки, действий группы при аварии.	Видео https://timetrial-ru.livejournal.com/9327.html «Уроки рафтинга. Как забраться в рафт из воды»
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	https://vk.com/alie_parusa_barnaul?z=video-193558823_456239035%2F563332a5e0fbe5edab%2Fpl_wall_-20186639 «Тренировка 2 (полностью)»

	Упражнения на развитие гибкости и координации	https://vk.com/alie_parusa_barnaul?z=video-193558823_456239057%2Fe3ee709884d744f4db%2Fpl_wall_-20186639 «Тренировка 6 (полностью)»
	Упражнения на развитие выносливости.	https://www.youtube.com/watch?v=bnzHECC0Z8A&t=11s «Кардио тренировка»

План-конспект занятия по теме

«Правильное положение гребца, приемы рациональной гребли. Темп, ритм гребли в различных условиях»

Цель: Отработка и закрепление навыков обучающихся гребле на рафте.

Задачи:

1. Знакомство с основными видами гребка.
2. Отработка слаженности команды.
3. Отработка посадки и высадки в рафт.

Тип занятия: комбинированное.

Формы и методы: словесный, практический, наглядно-демонстрационный, работа в группе.

Оборудование: разработка занятия, рафт, весла (6 шт.), секундомер, свисток.

Структура занятия:

- I. Организационный момент.
- II. Ввод в занятие.
- III. Этап усвоения новых знаний и способов действий.
 1. Повторение техники гребли на бортике бассейна
 2. Знакомство с техникой гребли на рафте и отработка различных упражнений гребли.
 3. Закрепление полученных знаний
- V. Подведение итогов занятия.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Время	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Оборудование
I. Организационный момент.			
1 мин.	Дети приглашаются в бассейн, выстраиваются для инструктажа. «Добрый день! Сегодня мы продолжим занятие по отработке технике гребка, но прежде, чем приступить к повторению изученного ранее и изучению нового материала, мы должны вспомнить технику безопасности, и провести разминку»	Заходят в бассейн, встают вдоль стены, слушают.	
II. Ввод в занятие, разминка.			
10 мин.	«В самом начале нашего занятия я хотел бы поговорить с вами о технике безопасности в бассейне. - по бассейну не бегать, идти аккуратно, чтобы не поскользнуться; - в бассейне не шумим, не кричим; - выходим из бассейна только в туалет и по разрешению руководителя. Кто мне скажет, что я упустил?»	Слушают педагога Отвечают, что пропустил педагог: «в бассейн спускаемся только по лестнице, никаких прыжков в бассейн»	секундомер

	<p>«Спускаемся в бассейн и встаем для разминки вдоль бортика»</p> <p>Выбирает обучающегося, который будет проводить разминку.</p> <p>Следит за действиями и координирует выполнение разминки.</p> <p>«Следующий этап разминки – это тренировка на задержку дыхания. Становимся лицом к бортику и по команде опускаемся под воду, задерживая дыхание. При плохом самочувствии сразу заканчивайте упражнение»</p>	<p>Спускаются в бассейн и встают вдоль бортика с одной стороны.</p> <p>Дети выполняют разминку.</p> <p>Дети задерживают дыхание под водой.</p>	
III. Этап усвоения новых знаний и способов действий.			
1. Повторение техники гребли на бортике бассейна			
10 мин.	<p>«Берите весла, рассаживайтесь по бортику».</p> <p>Исправляет ошибки в посадке, каждого обучающегося.</p> <p>«Сейчас повторим гребки, который изучали на прошлом занятии гребок «вперед» и гребок назад «табан».</p> <p>Подходит к тем, у кого плохо получается и исправляет ошибки.</p> <p>«Теперь перейдем к основной цели нашего занятия, это</p>	<p>Рассаживаются на бортике, начинают грести.</p>	<p>Весла, рафт</p>
	<p>«Теперь перейдем к основной цели нашего занятия, это</p>	<p>Садятся в рафт.</p>	

	отработка техники гребли на рафте и ее отработка».		
2. Знакомство с греблей на рафте.			
20 мин.	<p>«Садитесь в лодку».</p> <p>Исправляет ошибки в посадке.</p> <p>«Поставили весла в начало гребка, ждем команды. По команде «раз» или «два» делаем один гребок, по команде «три» – пять гребков. Гребки должны быть одновременны, как можно быстрее весло должно возвращаться в исходное положение».</p> <p>«Теперь посмотрим, как вы будете грести без остановки. Начинаем грести, гребки плавные, спокойные, гребем медленно, носовые смотрят друг на друга, центр смотрит на нос, корма смотрит на цент, так мы добьемся синхронности в гребке».</p> <p>«Теперь отработаем гребок назад, сначала гребет правый борт, потом левый, теперь все одновременно».</p>	<p>Дети садятся в лодку</p> <p>Обучающиеся гребут на рафте</p>	Весла, рафт
3. Закрепление полученных знаний			
5 мин.	«А теперь закрепим технику гребли, имитировав разворот рафта	Отвечают на вопрос.	

	по моей команде. Напомните мне, какой борт должен грести назад, что бы лодка повернула на право?»	Начинают грести, выполняют команды руководителя.	
4. Мотивация для дальнейших занятий.			
5 мин.	Умение хорошо грести порой не спасает от переворота рафта, но бывают ситуации, когда лодка переворачивается.	Двое обучающихся из другой группы, имеющих соответствующий опыт, выполняют переворот рафта.	Весла, рафт