

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«Балтийский берег»**

**Специализированная детско-юношеская спортивная школа**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
СДЮСШ  
Протокол № 1  
от 26.08.2021

**РАССМОТРЕНО**

Научно-методическим  
советом  
Протокол № 1  
от 26.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
ГБОУ «Балтийский берег»  
№ 516 от 30.08.2021

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа

**«Рафтинг»**

Возраст обучающихся 10-17 лет

Срок реализации 7 лет

**Автор-составитель:**

Губаненкова Анастасия Сергеевна,  
тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург  
2011  
(новая редакция 2021 г.)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Рафтинг» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе парусного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Рафт (raft – по-английски «плот») – это надувное судно без каких-либо элементов каркаса, состоящее из основного баллона, надувного дна и надувных поперечных баллонов-банок. В неспортивной действительности рафты впервые были использованы в семидесятых годах прошлого века во Вьетнаме для доставки грузов на базы американской армии. Затем началось использование рафтов с целью организации оздоровительно-развлекательных сплавов по бурным рекам. В настоящее время коммерческие сплавы являются одним из важнейших элементов туризма. В России коммерческий рафтинг хорошо развит в районе протекания горных рек (Кавказ, Алтай, Урал и т.д.), а также в Ленинградской области и в Карелии. В этой связи вид спорта «рафтинг» можно рассматривать как прикладной вид спорта, имеющий перспективы профессионального использования спортивных навыков в постспортивный период.

Рафтинг – сравнительно молодой и быстро развивающийся вид спорта. Регистрация Международной федерации рафтинга (IRF) <http://intraftfed.com> состоялась в 1997 году. До этого в 1989 – 1995 годы по рафтингу был проведен ряд неофициальных международных соревнований, в том числе и первый Camel White Water Challenge - неофициальный чемпионат мира по рафтингу (Замбези, 1995 год).

На сегодняшний день в состав Международной федерации рафтинга входят национальные федерации более 50 стран мира со всех континентов. Чемпионаты мира, а также континентальные соревнования, проводятся раз в два года. В перспективе планируется полномасштабное проведение Кубка мира (на 5-ти континентах). Первое Первенство мира среди юниоров состоялось в июле 2010 года в Голландии и с тех пор проводится регулярно.

Соревнования по рафтингу проводятся на шестиместных (R6) и четырехместных (R4) рафтах (категория А) и в национальных классах судов (категория В), к каковым традиционно относят каяки, каноэ, катамараны.

В России рафтинг внесен во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (Приказ Госкомспорта №890 от 06.11.2003). Номер-код вида спорта -1740001411Я.

Федерация рафтинга России <http://www.rusraftfed.ru> аккредитована Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. (Аттестат аккредитации Серия А № 000094 от 06.04.2004). Утверждены разрядные требования, всероссийские и межрегиональные соревнования включаются в Единый календарный план (ЕКП) спортивных мероприятий Минспорттуризма РФ.

Россия - активный член МФР и через своего представителя в ранге вице-президента МФР участвует в принятии стратегических решений и разработке спортивного стандарта соревнований. **Россия является инициатором проведения международных детских соревнований.**

Из соревнований международного уровня в России проводились: Чемпионат Европы-2006 (Республика Адыгея), Этап Кубка мира-2006 (Республика Алтай).

В мировом рафтинге Россия занимает лидирующие позиции. Начиная с первых в истории соревнования по рафтингу - Ралли «Project Raft» - первый Кубок Мира по рафтингу, организованный в 1989 году на Алтае (река Чуя) россиянами и американцами, российские спортсмены ежегодно занимают призовые места на самых крупных и статусных международных соревнованиях по рафтингу.

С 2000 года наши спортсмены дважды становились чемпионами мира (Чили, 2000 год; Эквадор, 2005 год), дважды - чемпионами Европы. В 2010 году на Чемпионате Европы в Италии мужская команда России заняла 1 место в дисциплине *параллельный спринт*. Юниорская сборная России становилась Чемпионом мира в 2010 и 2013 году.

Общественная организация «Региональная спортивная федерация Санкт-Петербурга» <http://www.raftspb.ru/ru> зарегистрирована 13 декабря 2010 года (регистрационный номер –

1107800010559), впервые была аккредитована городским спорткомитетом 31 мая 2011 года, и с тех пор аккредитация не прерывается.

### **1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.**

Санкт-Петербург и весь Северо-Западный регион России имеют хорошие возможности для развития рафтинга. Множество открытых водных акваторий позволяют с середины апреля по конец октября совершенствовать технику гребли на открытой гладкой воде практически во всех районах Санкт-Петербурга. На этих же акваториях проводятся соревнования физкультурно-спортивных организаций. Для проведения региональных, окружных, всероссийских и даже международных соревнований пригодна акватория Лосевского порога (Ленинградская область, Приозерский район) - крупнейшего водного препятствия Ленинградской области, расположенного в 80 км от Санкт-Петербурга. На расстоянии нескольких сотен километров от Санкт-Петербурга расположены пороги рек Мста (Новгородская область) и Шуя (Карелия), пригодные для проведения региональных и всероссийских соревнований с начала мая по начало июля.

В настоящее время соревнования по рафтингу проводятся в четырех спортивных дисциплинах: параллельный спринт, слалом, длинная гонка и многоборье (дисциплина, суммирующая достижения спортсменов в предыдущих дисциплинах с учетом результатов квалификационных заездов). Соревнования в дисциплине «длинная гонка» представляют собой состязание на многокилометровом участке природной реки. Успех в гонке зависит от умения спортсменов не только «читать водный поток», но и ориентироваться по карте на местности. Поэтому в программу спортивной подготовки рафтеров включается подраздел «ориентирование». Многие соревнования проводятся в условиях проживания спортсменов в полевых палаточных лагерях на основе полного самообслуживания. Это заставляет вводить в программу подраздел «Техника и обеспечение безопасности полевого походного быта». В качестве подготовительных или восстановительных мероприятий в процессе спортивной подготовки рафтеров практикуется совершение многодневных водных и пешеходных путешествий. Проведение спортивных походов сплачивает экипажи перед соревнованиями и способствует психологической реабилитации в постсоревновательный период.

Спортсмены, в программу подготовки которых включены тренировки на катамаранах-двойках и каноэ, относящихся по правилам вида спорта «рафтинг» к классу национальных судов, имеют возможность выступать на соревнованиях и выполнять разряды по видам спорта «спортивный туризм» и «гребной слалом». Организация участия в соревнованиях по спортивному туризму, гребному слалому и в комбинированных приключенческих гонках способствует формированию стрессоустойчивости спортсменов, увеличению числа тактических приемов прохождения дистанций, расширению средств и методов обеспечения безопасности в водном потоке.

По словам историка В.О.Ключевского вода не только оставила отпечаток и сформировала характер русского человека, но и *«воспитывала дух предприимчивости, привычку к совместному, артельному действию, заставляла размышлять и изловчаться, сближала разбросанные части населения, приучала чувствовать себя членом общества, обращаться с чужими людьми, наблюдать их нравы и интересы, меняться товаром и опытом, знать обхождение»*. [Ключевский В. О. Русская история. Полный курс лекций. Лекция четвертая]. Занятия рафтингом позволяют решать проблемы гражданского и патриотического воспитания спортсменов.

Программа «Рафтинг» для СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, и Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре,

условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р), приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, а также на основании Федерального стандарта по виду спорта «Рафтинг», утвержденного Министерством спорта РФ от 30.12.2014 г. № 1103.

Программа содержит два уровня сложности:

- базовый уровень сложности
- углубленный уровень сложности

Организация тренировочных занятий по программе осуществляется по этапам, наименование которых в различных нормативных документах может варьироваться.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (базовый уровень);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (углубленный уровень).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание модели дополнительного к общему образовательного процесса, нацеленного на оздоровление, повышение спортивного мастерства, всестороннее развитие, гражданское и патриотическое воспитания детей и молодежи, создание условий для достижения высших спортивных достижений в рафтинге.

### **Задачи программы:**

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление мотиваций к занятиям рафтингом;
- формирование навыков коллективного взаимодействия, взаимопонимания и взаимовыручки;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники гребли в рафте;
- подготовка юношеских, юниорских и молодежных команд к соревнованиям по рафтингу разного уровня;
- выполнение спортсменами нормативов по виду спорта рафтинг;
- подготовка организма спортсмена к максимальным нагрузкам, характерным для рафтинга, повышение способности к сохранению психологической устойчивости в условиях напряженных тренировок и соревнований;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов – рафтеров, резерва сборной России;
- подготовка капитанов команд, инструкторов и судей по рафтингу.

## 1.3. Отличительные особенности программы

Соревнования на рафтах требуют специальной подготовки участников, проведение которой можно организовывать в бассейнах и на естественных водоемах. Занятия в бассейне можно считать обязательным компонентом работы по настоящей программе, но их продолжительность может варьироваться в зависимости от конкретных условий места проведения занятий. Кроме отработки

техники гребли и самоспасения в бассейне проводятся и занятия по общей физической подготовке (плавание)

В период межсезонья и в зимний период, в связи с ограничением возможностей занятий на воде, часть тренировочного времени уделяется кроссовой подготовке, лыжным гонкам, ориентированию. Изучение техники лыжных ходов и эксплуатационных особенностей прогулочных и беговых лыж, обучение основам ориентирования, технике полевого быта и пешеходного туризма, организуется в разделе «Общая физическая подготовка» программы. При планировании учебно-тренировочного процесса в полевых условиях следует опираться на нормативно-методическую базу детско-юношеского туризма.

Изучение программы предполагает овладение навыками работы не только на рафте, но и на других видах гребных судов – от каноэ или каяка до катамарана. Это делается для улучшения понимания спортсменами водного потока, для отработки навыков взаимодействия пар гребцов в рафте.

#### **1.4. Возраст обучающихся, комплектование групп и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 лет и является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебные и тематические планы подготовки спортсменов.

Наполняемость групп, количество учебных часов и условия оплаты труда руководителей групп, работающих по настоящей программе, регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности, финансируемых за счет средств бюджета Санкт-Петербурга.

Вновь принимаемые обучающиеся могут зачисляться в группы разных этапов подготовки и годов обучения, в соответствии с выполнением требований для зачисления в группы на отделение рафтинга. (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы, выполнение разрядных норм)

В учебно-тренировочные группы, по решению тренерского совета, могут зачисляться обучающиеся, не выполнившие разрядные нормы для зачисления на следующий этап, по объективным причинам:

- перенос или отмена соревнований
- недостаток финансирования
- понижение статуса соревнований
- недостаточное количество участников для присвоения разрядов по нормам ЕВСК.

#### **1.5. Формы и режим занятий**

##### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Основными формами учебно-тренировочного процесса (УТП) являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, многодневные учебно-тренировочные сборы, соревнования, многодневные спортивные путешествия, инструкторская, тренерская и судейская практика.

В силу специфики рафтинга организация многодневных учебно-тренировочных сборов является обязательной. Практика показывает, что спортсмен, не выезжающий на летние мероприятия на бурной воде, останавливается в развитии, а в дальнейшем прекращает занятия рафтингом.

Занятия по программе организуются по следующим разделам:

- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
- Соревнования, тренерская и судейская практика.

**Физическая подготовка** является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена, к которым относятся:

сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и др. Физическая подготовка разделяется на: общую физическую подготовку, направленную на разностороннее развитие физических качеств, и специальную физическую подготовку, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике рафтинга.

**Техническая подготовка** рафтера направлена на формирование у спортсмена соответствующих двигательных навыков и предполагает использование смежных видов спорта для расширения навыков. Специальная техническая подготовка направлена на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

**Тактическая подготовка.** Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного занятия, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика.

Специфика тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Эта специфика рафтинга и специфика спорта, как такового, обуславливает необходимость психологической подготовки спортсменов.

**Психологическая подготовка.** Цель психологической подготовки спортсмена-рафтера – это поддержание высокой мотивации для занятий рафтингом и психических состояний, способствующих достижению высоких спортивных результатов. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений в команде, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка спортсменов осуществляется круглогодично, непосредственно (в форме тренингов, бесед, семинаров) и опосредовано в процессе проведения специализированных занятий по физической и технической подготовке, в процессе участия спортсменов в соревнованиях.

Средства и методы психологической подготовки и должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а проводится непосредственно во время всех форм учебно-тренировочного процесса.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведётся работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий, взаимопонимания в команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.), создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования психологическая подготовленность спортсмена - это прежде всего привычность мыслей спортсменов, психологическая уверенность в экипаже, их убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль.

В рафтинге наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует большая группа средств и методов, связанная со спецификой данной спортивной дисциплины. Основные специфические факторы в рафтинге, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

1. *Большое количество объемного снаряжения.* В рафтинге это рафт и весла. Как и во многих технических видах спорта, постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера – создать условия для быстрого осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенный метод для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора у спортсмена должно окончательно произойти во время занятий в учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения.

2. *Холодовая усталость и постоянная сырость.* Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково.

Главное эффективное средство – применение качественного снаряжения – неопреновых, влагозащитных костюмов, специальной обуви – обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения.

Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

3. *Бурная вода.* Начиная с различного уровня сложности водного потока, каждый спортсмен испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте учащийся менее подвержен чувству страха перед бурной водой невысокой сложности.

Одним из самых распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение по окончании каждого микроцикла заданий повышенной психологической сложности.

В группах начальной подготовки (как в бассейне, так и на открытой воде) – подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и другие.

В учебно-тренировочных группах первого, второго года обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразнее заканчивать психологически усложненной задачей - преодоление вала, ранее не проходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание лодки и так далее.

В учебно-тренировочных группах последующих лет обучения и группах спортивного совершенствования упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке на слаломной лодке и другие.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки. Он широко распространен у спортсменов-рафтеров групп спортивного совершенствования. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.).

Соревнования важнейшая часть подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребном слаломе весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30 раз (включая контрольные старты). Практически весь соревновательный сезон в гребном слаломе приходится на весенне-летний период.



**Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку**

**Таблица 1.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1 года (базовый уровень).	1	10	15-30
Этап начальной подготовки 2 года (базовый уровень).	1	10	14-30
Учебно-тренировочный этап до 2 лет (углубленный уровень)	2	12	10-15
Тренировочный этап свыше 2 лет (углубленный уровень)	3	12	8-13

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки**

В зависимости от конкретных условий материально-технического обеспечения тренировочного процесса и уровня конкретной готовности спортсменов в группах, соотношение объемов тренировок по видам подготовки может меняться в пределах 5-6%.

**Таблица 2**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до года	свыше года
Общая физическая подготовка %	60-63	52-57	34-47	26-32
Специальная физическая подготовка %	15-20	15-22	16-22	17-24
Техническая подготовка %	20-25	22-27	34-42	40-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	4-10	1-7	1-7	3-9
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %	1-3	1-4	1-7	3-9

**Объемы учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки**

В зависимости от обеспеченности учебно-тренировочного процесса тренерскими кадрами продолжительность годовой подготовки спортсменов составлять 46 недель.

**Таблица 3**

**Нормативы максимального объема годовой тренировочной нагрузки (46 недель)**

Этапный норматив	Этап начальной	Тренировочный этап
------------------	----------------	--------------------



	подготовки (базовый уровень).		(углубленный уровень)	
	до года	свыше года	до года	свыше года
Общее количество часов в год	276	414	552	828
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Общая физическая подготовка	161	210	280	248
Специальная физическая подготовка	47	67	96	292
Техническая, тактическая подготовка	50	92	126	186
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, воспитательная работа	8	25	25	55
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, мед. обследование, восстановительные мероприятия.	10	20	25	47

### **Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp ,по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;

- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №3);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №4), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

## 1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки

**Текущий контроль** усвоения обучающимися программы курса включает следующие элементы:

- регистрация посещаемости занятий;
- оценка поведения и активности на занятиях;
- зачетные занятия по теоретической подготовке;
- сдача промежуточных нормативов по ОФП, СФП;
- выступление спортсменов на контрольных и отборочных соревнованиях:

**Заключительный контроль** усвоения программы предусматривает:

- сдача контрольно-переводных нормативов;
- успешное выступление на основных(запланированных стартах) сезона.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки (базовый уровень).		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4
Основные	-	-	2-3	2-4

### Планируемые показатели основной соревновательной деятельности (рафтинг)

Соревнования	Этапы подготовки	
	НП	УТ
Контрольные	1-3	1-3
Отборочные	-	4
Основные	5	2-3

### Группы (этапы) начальной подготовки 1-2 год обучения (НП 1-2) (базовый уровень – 1,2 год обучения)

Основными результатами обучения в группах начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- мотивация к спортивным занятиям;

- физическая подготовка;
- понимание техники гребли;
- понятие о морально-этических и волевых качествах спортсмена;
- мотивация к участию в спортивных соревнованиях;

Для групп начальной подготовки целесообразно освоение спортивных лодок - каяк, каноэ и участие в соревнованиях по гребному слалому. Это необходимо для освоения индивидуальной техники гребли.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу  
1 года обучения на этапе начальной подготовки (оценка освоения программы)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 13 с.)	Бег на 60 м (не более 13,9 с.)
Выносливость	Бег 500 м. (без учета времени)	Бег 500 м. (без учета времени)
	Плавание 25 м. (без учета времени)	Плавание 25 м. (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 2 раз)
	Приседания за 15 сек. (не менее 8 раз)	Приседания за 15 сек. (не менее 6 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу  
2 года обучения на этапе начальной подготовки (оценка освоения программы)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с.)	Бег на 60 м (не более 12,9 с.)
Выносливость	Бег 1000 м. (без учета времени)	Бег 1000 м. (без учета времени)
	Плавание 50 м. (без учета времени)	Плавание 50 м. (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 3 раз)
	Приседания за 15 сек. (не менее 10 раз)	Приседания за 15 сек. (не менее 8 раз)

**Группы учебно-тренировочные (углубленный уровень – 1,2,3,4 год обучения)**

Основными результатами спортивной тренировки в учебно-тренировочных группах начальной и углубленной специализации являются:

- устойчивое понятие о морально-этических и волевых качествах спортсмена;
- устойчивая мотивация к занятиям рафтингом;
- разносторонняя физическая и функциональная подготовленность;
- владение техникой и тактикой;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рафтинг»;

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу  
1 года обучения на тренировочном этапе (оценка освоения программы)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 17 с.)	Бег на 100 м (не более 19 с.)

Выносливость	Бег 1000 м. (не более 9 мин. 55 с.)	Бег 1000 м. (не более 10 мин. 35 с.)
	Плавание 100 м. (не более 5 мин.)	Плавание 100 м. (не более 6 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раза)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом 20 кг. За 2 мин. (не менее 10 раз)	Жим штанги лежа весом 15 кг. За 2 мин. (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.(не менее 14 м.)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.(не менее 12 м.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу  
2 года обучения на тренировочном этапе (оценка освоения программы)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 16 с.)	Бег на 100 м (не более 18 с.)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 9 мин.)	Бег 1500 м. (не более 10 мин.)
	Плавание 100 м. (не более 4 мин. 30 с.)	Плавание 100 м. (не более 5 мин. 30 с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом 20 кг. За 2 мин. (не менее 15 раз)	Жим штанги лежа весом 15 кг. За 2 мин. (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.(не менее 16 м.)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.(не менее 14 м.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 4 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу  
3 года обучения на тренировочном этапе (оценка освоения программы)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 15.30 с.)	Бег на 100 м (не более 17.30 с.)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 8 мин.30 с.)	Бег 1500 м. (не более 9 мин.30 с.)
	Плавание 100 м. (не более 4 мин. 30 с.)	Плавание 100 м. (не более 5 мин. 30 с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом 20 кг. За 2 мин. (не менее 18 раз)	Жим штанги лежа весом 15 кг. За 2 мин. (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.(не менее 16 м.)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.(не менее 14 м.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 4 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд

### 1.7. Формы подведения итогов образовательной программы:

Система контроля и зачетные требования по программе **включают:**

- конкретизацию критериев подготовки лиц, на каждом этапе предпрофессиональной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «рафтинг»;
  - требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап подготовки;
  - виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
  - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
- (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1.Особенности построения учебно-тематического плана по программе « РАФТИНГ»

Структура годовых циклов по уровням предпрофессиональной подготовки определяется графиком стартов. Циклы занятий строятся с опорой на календари соревнований по рафтингу и вспомогательных соревнований. С появлением в городском и прочих календарях иных, кроме перечисленных соревнований, циклы могут меняться.

Участие в первенствах и чемпионатах Европы и Мира возможно при успешном отборе в соответствии с нормативными документами Федерации рафтинга России.

### 2.2.Учебно-тематический план для групп начальной подготовки (НП) (базовый уровень)

Тема занятий	Год	
	1	2
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития рафтинга.	1	2
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.	1	2
1.3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	2
1.4. Виды спортивных судов, их оборудование, весла.	1	2
1.5. Техника гребли.		2
1.6. Представления о тактике прохождения дистанций.		2
1.7. Основные положения правил соревнований по рафтингу.		2
1.8. Основы туристской подготовки.		2
1.9. Психологическая подготовка.	2	6
1.10. Воспитательная работа.	2	1
Итого:	8	25
2. Практическая подготовка		

2.1.Общая физическая подготовка	161	210
2.2. Специальная физическая подготовка	47	67
2.3. Техничко – тактическая подготовка	50	92
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	7	17
2.5.Медицинское обследование	3	3
Итого:		
Всего часов:	276	414

**2.3.Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этапы начальной и углубленной специализации УТ-1, УТ -2, УТ -3, УТ -4, УТ -5)**

№ п\п	Тема занятий	Количество часов				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>248</b>	<b>248</b>	<b>248</b>
	Тренировки ациклического характера	119	119	100	100	100
	Тренировки циклического характера	119	119	100	100	100
	Восстановительные мероприятия	28	28	32	32	32
	Контрольные упражнения	14	14	16	16	16
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>292</b>	<b>292</b>	<b>292</b>
	Углубленное медицинское обследование	10	10	12	12	12
	Гребля в бассейне	35	35	120	120	120
	Гребля на гладкой воде	22	22	100	100	100
	Гребля на бурной воде	21	21	50	50	50
	Контрольные упражнения	8	8	10	10	10
3	<b>Техническая подготовка</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>186</b>
	Общая техническая подготовка	71	71	96	96	96
	Специальная техническая подготовка	55	55	90	90	90
4	Тактическая, психологическая подготовка	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>
4.1	Теоретическая подготовка	10	10	8	8	8
	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	4	4	4
	Краткий обзор состояния и развития рафтинга	3	3	2	1	2
	Планирование спортивной деятельности	1	1	4	2	4
	Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки на организм спортсмена	1	1	4	2	4
	Вопросы личной гигиены спортсмена	1	1	3	3	3
	Правила соревнований по рафтингу	1	1	4	4	4
	Водные препятствия и способы их преодоления	2	2	6	6	6
	Тактика прохождения дистанции	2	2	10	10	10
4.3	Психологическая подготовка	2	2	10	5	10
5	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>47</b>
		552	552	828	828	828

Примечания:

- в период занятий спортсменами в УТГ 1-2 года обучений обычно происходит определение их по специализации: в команды рафт-4 или рафт-6. Учебные планы спортивных групп каждого тренера должны учитывать и этот фактор;
- учащиеся 1-2-го годов обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 4-6 соревнованиях по рафтингу;
- учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 4-8 соревнованиях по рафтингу;
- учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 1-2 соревнованиях по смежным видам спорта и в 6-10 соревнованиях по рафтингу;
- учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-4 соревнованиях по смежным видам спорта и в 6-10 соревнованиях по рафтингу.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1.Содержание программы для групп начальной подготовки-1,2 г.о.**

##### **1. Теоретическая подготовка**

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития гребного слалома.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития рафтинга как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния рафтинга. Особенности рафтинга как вида спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно - тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме. Обеспечение безопасности учащихся (умение плавать, емкости непотопляемости судна в слаломной лодке, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Действие учащегося, оказавшегося в холодной воде.

Снаряжение спортсмена-рафтера. Каска, спасательный жилет, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки, фартук (для слаломной лодки). Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

1.3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Классификация спортивных судов гребного слалома, рафтинга, водного туризма их оборудование.

Весла. Рафт. Слаломные лодки - каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кану-поло. Катамаран. Отличия управления судами. Характерные конструкции. Дополнительное оборудование.

Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел.

Современные спортивные весла. Канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

1.5. Краткая характеристика техники гребного слалома.

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки.

Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна.

Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня». Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.



### **1.6. Представления о тактике прохождения дистанции.**

Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. метр за секунду. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы, дистанции на бурной воде.

Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот.

Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому и рафтингу.

### **1.7. Основные положения правил соревнований по рафтингу.**

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы.

Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

### **1.8. Основы туристской подготовки.**

Природные условия в местах проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

### **1.9. Психологическая подготовка (см. раздел №V).**

### **1.10. Воспитательная работа (см. раздел №VI).**

## **2. Практическая подготовка.**

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте.

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

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

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения виса на турнике. Вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

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

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег- слалом между деревьями: на время, с применением шеста,

закрепленным на веревке. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с поворотами, наклонами туловища. Упражнения на растяжку мышц ног, рук. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

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

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнение на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнение на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

## **2.3. Техническая подготовка.**

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение правильному положению туловища, рук и ног во время гребли, различным видам гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения.

Правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение фазам видам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле (слаломную лодку). Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

## **2.4. Тактическая подготовка.**

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников.

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

## **2.5. Контрольные упражнения.**

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

Соревнования служат для оценки спортивного мастерства занимающегося. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, действия по удержанию заданного курса на слабой струе, умение выполнять эскимосский оборот на слаломной лодке от предметов, умение выполнять технические приёмы подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге вперед, назад, гребля кормой вперед.

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо иметь 3 юношеский разряд по гребному слалому и выполнить следующие примерные контрольные нормативы.

## **3.2. Содержание программы для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (этап начальной специализации УТ-1, УТ -2) и 3-5 годов обучения (этап углубленной подготовки УТ -3, УТ-4, УТ- 5)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировок УТГ этапа начальной специализации:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов рафтинга;
- приобретение соревновательного опыта.

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировок УТГ этапа углубленной специализации:**

- совершенствование техники и тактики рафтинга;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта
- формирование спортсмена высокого класса.

Эффективная система подготовки на этапе начальной специализации во многом определяет успех дальнейших занятий и выступлений. В этот период наряду с упражнениями, развивающими общую физическую подготовку, в тренировочный процесс вводятся комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки спортсмена-рафтера. На фоне дальнейшего развития физических возможностей спортсмена происходит техническая, тактическая и психологическая подготовка. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема тренировочных нагрузок.

Этап углубленной тренировки в рафтинге приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специализированной подготовки неуклонно растёт и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. На этом этапе происходит определение специализации спортсмена, состав экипажа рафта. В рафтинге значительное место занимают короткие (до 20 сек) многократно повторяющиеся упражнения, выполняемые сериями, направленные на отработку технических приемов до автоматизма. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики рафтинга в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное место имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

#### **1. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена-рафтера, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических качеств.

В соответствии с закономерностями развития спортивного мастерства, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на четыре периода: переходный (период относительной стабилизации спортивной формы), базовый (период повышения общефизической формы), подготовительный (период развития технических навыков), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях).

На этапе начальной специализации учебно-тренировочных групп наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов. Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

На этом этапе развития спортсмена-рафтера особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях, упражнениям с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнениям на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатическим упражнениям и занятиям на растяжку мышц (йога).

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с эспандерами, с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости – растяжки, специальные упражнения, развивающие гибкость, плавание.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсменов. Основными методами воспитания мышечной силы у спортсменов-рафтеров является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около среднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у спортсменов-рафтеров является гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсменов и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяются переменный, интервальный, повторный методы тренировок, а также соревновательный метод.

Все тренировки на развитие общей физической подготовки можно разделить на тренировки ациклического характера (силовые, на развитие координации, равновесия и др.) и тренировки циклического характера (плавание, кроссы, бег на лыжах и т. д.), которые в течение тренировочного периода следует чередовать и комбинировать в зависимости от поставленных задач.

При увеличении нагрузки все большее значение приобретает правильное питание, осознание необходимости грамотного энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Спортсменов необходимо ознакомить с понятиями о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Для достижения высоких спортивных результатов требуется рационально выстраивать тренировочный процесс, распределять нагрузку в соответствии с возможностями занимающихся, предусматривать восстановительные мероприятия: построение заключительной части занятия в восстановительном режиме, грамотное сочетание занятий с учебой, планирование отдыха спортсменов, контроль за спортсменом после болезни (в т.ч. при получении травмы), использование музыкального сопровождения на занятиях, проведение восстановительных сборов.

Занятия по общей физической подготовке ведутся в спортивных и тренажерных залах, лыжной базе. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

*Перечень рекомендуемых упражнений и критерии отбора упражнений в комплексы круговой тренировки спортсменов – рафтеров:*

**Метод круговой тренировки** применяются различные упражнения:

а) с преодолением веса собственного тела,

(прыжки на одной ноге и двух с места и с разбега - различные по длине и скорости- прыжки в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях).

б) с дополнительным отягощением (пояс, жилет, штанга) прыжковые упражнения, прыжки в высоту, длину, тройной прыжок.

в) с использованием воздействий внешней среды, бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, отмель, тропинки в лесу, против ветра и по – ветру).

Ведущее место в круговой тренировке занимает **метод повторного применения скоростно-силовых упражнений**, направленный на воспитание способности к проявлению большей силы в условиях быстрых движений. Этот метод предполагает широкое использование прыжковых упражнений без отягощения и с отягощениями (набивные мячи, мешки с песком, штанга, гиря, гантели).

Итак, самыми распространенными средствами, применяемыми в круговой тренировке являются:

-упражнения без предметов (с преодолением собственного веса - различные виды прыжков, многоскоков и т. д.);

-упражнения с различными предметами (набивные мячи, гантели, штанга, эспандеры и др.);

-упражнения с воздействием внешней среды (бег с горы, в гору, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту - песок, газон и т.д.).

## **2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие и закрепление физических способностей, навыков и умений, отвечающих специфике рафтинга. Основу специальной подготовки составляют упражнения по гребле, направленные на развитие устойчивого навыка правильного выполнения гребка при различном темпе гребли, при различной продолжительности гребли, при гребле на гладкой воде с течением и без, при гребле на бурной воде. Для развития навыка гребли помимо рафта рекомендуется использовать катамаран, каноэ.

На этапе углубленной тренировки ведущую роль в процессе развития и повышения скорости и скоростно-силовых качеств, а также общей и специальной выносливости играет гребля. Применяются методы повторного использования скоростно-силовых упражнений, для развития специальной выносливости применяются переменный, интервальный, повторный методы тренировок, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема). Все более значительная роль отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

*Перечень рекомендуемых упражнений*

- выполнение прямого гребка (разной амплитуды и частоты)
- выполнение обратного гребка
- выполнение дугового гребка
- выполнение подтягивающих гребков
- выполнение управляющих гребков (с носовой части и кормы)

На протяжении всего тренировочного периода спортсменам необходим медицинский контроль. Цель контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров-преподавателей.

Приступая к занятиям спортсмен должен пройти первичное медицинское обследование (с целью общей оценки состояния здоровья). В дальнейшем обязательно прохождение углубленного медицинского обследования (с целью оценки функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса). Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

Спортсмены должны осознавать значение комплексного углубленного медико-биологического обследования для сохранения своего здоровья и достижения высоких результатов.

## **3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена-рафтера направлена на формирование двигательных навыков в избранном виде спорта.

*Общая техническая подготовка* предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В рафтинге это могут быть гребной слалом, водный туризм (многоборье), кануполо, спортивное ориентирование и др.

*Специальная техническая подготовка* направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на гладкой и бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Основные занятия по усвоению техники должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в учебном учреждении на территории России в настоящее время. Занятия по развитию общей технической подготовки должны проводиться в соответствии с нормами соответствующего смежного вида спорта.

Наиболее близки к рафтингу водный туризм, гребной слалом и гребля на каноэ. Поскольку большая часть соревнований по рафтингу проходит на реках, спортсмены сталкиваются с необходимостью проживать в полевых условиях (или условиях, близким к полевым). Поэтому в подготовку спортсменов-рафтеров следует включать разделы, посвященные спортивным водным походам и соревнованиям по спортивному туризму на различных судах в дисциплинах «дистанция

водная», в том числе изучать необходимое личное и групповое снаряжение, аспекты организации туристского быта, безопасность в туризме.

К общей технической подготовке относятся и вопросы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения.

Основная цель специальной технической подготовки на учебно-тренировочном этапе - закрепить взаимодействие рафтера с веслом, лодкой и водой, достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка. Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде. На учебно-тренировочном этапе спортсмен должен разобраться в фазово-ритмической структуре гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка), которая определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла с водой. Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и рафтом. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов рафтинга, совершенствование координационной и ритмической структуры гребли.

На этапе спортивной специализации следует уделить внимание развитию у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущения положения рафта относительно потока. Необходимы практические занятия по детальному изучению водного потока на отрезке дистанции с берега и с воды, развитию навыков использования технических приемов при моделировании участков дистанции. При этом сложность водного потока должна соответствовать уровню подготовки спортсмена и должна возрастать по мере обучения.

Этап начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений, понимает в целом движение рафта. Это будет свидетельствовать о том, что можно перейти к отработке взаимодействия спортсменов внутри экипажа, совершенствованию командной техники.

Этап углубленной спортивной специализации (3-5 год обучения) можно считать законченным, если экипаж рафта показывает слаженность действий, гребли. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие экипажа с веслами, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники рафтинга.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

#### *Перечень рекомендуемых упражнений специальной технической подготовки*

- посадка и высадка из судна
- причаливание судна
- отработка управляющих гребков в паре (на рафте-4, на рафте-6, на катамаране)
- отработка старта
- отработка ускорений
- отработка финишного рывка
- выход на струю
- заход в суводь и выход из нее
- движение против струи
- удержание рафта на одном месте при движении против струи
- пересечение струи
- преодоление вала
- пересечение обратного вала
- преодоление бочки
- взятие прямых ворот (с ходу, обратным ходом, лагом, с разворотом)
- взятие обратных ворот (с выходом из суводи, при движении против струи)
- взятие связки ворот

- выбор точки начала атаки ворот
- разбивка дистанции на участки с привязкой к ориентирам (на берегу) и учет ориентиров (на воде)
- элементы контактной борьбы
- переворот рафта и постановка его на ровный киль
- элементы спасательных работ

*Перечень рекомендуемых упражнений, связанных с подготовкой и ремонтом снаряжения*

- этапы подготовки судна к старту
- обвязка рафта
- методика ремонтных работ при возникновении порезов, потертостей, дыр и т.п.
- подготовка и ремонт вспомогательного снаряжения
- подготовка и ремонт личного снаряжения

#### **4. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка**

##### **4.1. Теоретическая подготовка.**

Рафтинг - экстремальный вид спорта, спортсмен не застрахован от получения травм. Поэтому помимо правил *техники безопасности*, обучающийся должен иметь общее представление о возможных травмах на занятиях и соревнованиях по водным видам спорта, причинах получения травм, способах профилактики травм. При возникновении травмы спортсмен должен уметь оказать первую доврачебную помощь. На этапе углубленной специализации спортсмен должен научиться составлять медицинскую аптечку, знать назначение препаратов из ее состава, показания к их применению и возможные противопоказания.

Одним из основных способов профилактики травм на воде является страховка спортсменов. На 1-2 году обучения спортсмены должны ознакомиться с различными способами страховки на бурной воде, отработать страховку с берега (в рамках УТС). На 3-5 годах обучения отрабатываются различные виды страховки, способы транспортировки пострадавшего на воде.

В начале тренировочного сезона следует ознакомить обучающихся с *состоянием рафтинга в России* и в своем регионе, субъекте. Подвести итоги выступления в предшествующем сезоне спортсменов своего коллектива, прокомментировать итоги Российских и региональных соревнований, выступления российских спортсменов-рафтеров на крупнейших международных соревнованиях, а также обозначить перспективы развития.

Из вышеизложенного вытекает *планирование спортивной деятельности* коллектива и каждого спортсмена на ближайшее время и на перспективу. должны быть определены периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание, должен быть заведен дневник тренировок для фиксации тренировочных нагрузок и сдачи контрольных нормативов.

Для роста спортивных результатов каждый спортсмен должен понимать, какое *влияние* оказывают *тренировки* на организм человека, знать *основы физиологии человека*, следить за состоянием своего организма при нагрузках, вовремя сообщать тренеру о любых отклонениях в состоянии здоровья. Понятие самоконтроля играет важную роль в работе спортсмена. Выделяют объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. На самоконтроле находится и тщательность проведения разминки перед стартами в соревновательный период.

На самоконтроле стоят и вопросы *личной гигиены* спортсмена. Вопросы личной гигиены спортсмена-рафтера, так же как и представителей других видов спорта, рассматриваются с различных аспектов.

Это гигиена питания, куда входят такие понятия, как качество продуктов питания, сбалансированность по калориям, белкам, углеводам и др. Занимающиеся в группах УТ должны соотносить свои личные вкусы с необходимостью сбалансированного питания.

Это предметы личной гигиены. У спортсмена-рафтера в эту группу входят и медикаментозные препараты, препятствующие нарушению эпидермиса кожи, от потертостей и др.

Это элементы одежды. Во время тренировок на открытой воде при температуре воды ниже 15° в экипировку спортсмена входит неопреновый костюм. При более теплой воде неопрен одевается по усмотрению спортсмена. У спортсмена на обычной тренировке, на сборах всегда должен быть сменный сухой комплект, желательно не синтетической одежды, которую спортсмен одевает после



занятий на воде. Тренировочную неопределенную одежду и обувь спортсменов должен регулярно тщательно мыть и сушить.

Это гигиена месторасположения команды во время сборов и тренировок.

Это вредные привычки: надо осознавать вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **4.2 Тактическая подготовка.**

Для участия в соревнованиях необходимо знать правила вида спорта "Рафтинг", разбираться в нюансах отдельных дистанций (квалификация, параллельный спринт, слалом, длинная гонка) и дисциплин (параллельный спринт, слалом, длинная гонка, многоборье), знать права и обязанности участников процесса.

*Перечень вопросов, рекомендуемых для ознакомления:*

- общая организация соревнований
- подача заявки на участие в соревнованиях
- допуск к соревнованиям
- представитель команды
- подача заявления и протеста во время соревнований
- общие обязанности судей
- оборудование дистанции
- подсчет результатов
- подведение итогов

Соревнования по рафтингу проводятся на участке реки, содержащем водные препятствия. Поэтому на учебно-тренировочном этапе следует познакомить обучающихся с типами рек, видами водных препятствий, способами их преодоления.

От конкретного водного препятствия зависит тактика преодоления дистанции на нем. Поэтому в обучение тактике прохождения дистанции включаются следующие аспекты: развитие у спортсменов навыков просмотра препятствия и просмотра дистанции, виртуальное прохождение дистанции (до соревнований и после них), определение ключевых мест дистанции, определение вариантов и выбор технических способов прохождения различных дистанций дистанции, выбор линии движения судна на дистанции, анализ вариантов линии движения, анализ различных вариантов взятия ворот.

Немаловажную роль в успешном выступлении играет старт (особенно в параллельном спринте). Кроме того, следует учитывать, что рафтинг - командный вид спорта. Поэтому следует обсуждать тактику командной борьбы на спринте, длинной гонке, в том числе действия после получения информации о дистанции и до момента старта. Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной специализации спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, что бы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

Для контроля развития тактических навыков можно использовать упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой на разных дистанциях, а также технико-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий, тренировочные спуски по короткой дистанции и слалому.

Специфика тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому обучение тактике требует проведения ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Отработка тактических умений и навыков должна производиться во время УТС на открытой воде, а также во время соревнований. После соревнований должен проводиться разбор выступления команды и основных соперников, следует разобрать ошибки в выборе траектории движения, в способах взятия ворот, в неверном расчете индивидуальных особенностей спортсменов.

#### **4.3 Психологическая подготовка**

Главная цель психологической подготовки спортсмена-рафтера – это поддержание высокой мотивации для занятий рафтингом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений в команде, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а проводится непосредственно во время всех форм учебно-тренировочного процесса.

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий, взаимопонимания в команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.), создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе углубленной подготовки усиленное внимание уделяется предстартовому физическому и психологическому состоянию спортсменов, отработке сбивающих моментов. К сбивающим факторам на соревновании можно отнести контактную борьбу на дистанциях "параллельный спринт" и "длинная гонка", сложность в распределении силы на дистанции "длинная гонка", необходимую высокую скорость принятия решения на дистанции "слалом", продолжительность соревнований в дисциплине "параллельный спринт", возможные неблагоприятные погодные условия. Этим факторам следует уделять особое внимание.

Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

Одним из самых распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение по окончании каждого микроцикла заданий повышенной психологической сложности.

В учебно-тренировочных группах первого, второго года обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразнее заканчивать психологически усложненной задачей - преодоление вала, ранее не проходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание лодки и так далее.

В учебно-тренировочных группах последующих лет обучения и группах спортивного совершенствования упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке на катамаране, слаломной лодке и другие.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки. Он широко распространен у спортсменов-рафтеров групп спортивного совершенствования. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

## **5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**

Соревнования – важнейшая часть спортивной подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в рафтинге весьма интенсивна – до 10 стартов за одни соревнования. Практически весь соревновательный сезон в рафтинге, приходится на весенне-осенний период. Большое влияние на график соревнований оказывают погодные условия, в первую очередь вскрытие и освобождение ото льда рек и озер.

Для того, чтобы в соревновательной практике у спортсменов не было большого перерыва, по возможности надо проводить старты в бассейне (возможно, не в полном объеме многоборья). Такие старты также очень хороши на этапе начальной специализации для поддержания мотивации занятий рафтингом.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для лучшего понимания соревновательного процесса на этапе начальной специализации, а также формирования резерва добровольных помощников проведения соревнований на этапе углубленной специализации в качестве элемента учебного процесса вводится судейская подготовка. Еще одним важным аспектом необходимости серьезной судейской подготовки спортсменов-рафтеров является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных водоемах, которые расположены вдали от крупных городов, а порой и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по рафтингу могут быть задействованы сами спортсмены.

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствуются в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в, помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

*Целью* инструкторской (тренерской) подготовки является профессиональная ориентация и подготовка (в дальнейшем) тренеров-преподавателей по рафтингу, а так же формирование резерва помощников при ведении учебно-тренировочного процесса.

Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) учащемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств. В группах УТ инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся групп НП в освоении конкретных технических упражнений (выполнение поворота рафта и т.п.); помощи при подготовке учащихся групп НП к соревнованиям (подготовка снаряжения, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся групп НП при обустройстве лагеря (при проведении УТС и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

## **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Публикации авторов программы по обобщению опыта работы с учащимися Ананьева М.С.**

### **4.2. Основные сетевые ресурсы по рафтингу:**

<http://www.raftspb.ru/> - сайт федерации рафтинга Санкт-Петербурга

<http://www.rusraftfed.ru/> - сайт федерации рафтинга России

<http://www.internationalrafting.com/> - сайт международной федерации рафтинга

<http://canoe-slalom.spb.ru/> - сайт федерации гребного слалома Санкт-Петербурга

<http://slalom-tomsk.ru/> - сайт федерации рафтинга и гребного слалома Томской области

<http://www.taganok.ru/> - федерация рафтинга Рязанской области.

### **4.3. Электронные ресурсы:**

Презентации по темам учебной программы:

Электронные фотоальбомы, подборка иллюстраций, конспекты теоретических занятий

### **4.4. Нормативные документы. Обеспечение безопасности (Приложение 1)**

#### 4.5. Методические разработки (Приложение 2)

#### 4.6. Наглядные пособия:

карты, плакаты, таблицы, фотографии, видеофильмы.

#### 4.7. Варианты конспектов занятий.

(Приложение 3. Конспекты занятий).

4.8. Дидактические материалы, викторины, кроссворды по водному туризму, снаряжению, динамике водного потока и т.д.

4.9. Проведение антидопинговых мероприятий с обучающимися в соответствии с утвержденным планом. (ежегодно)

4.10. Авторские методические рекомендации к программе «РАФТИНГ» ( Приложение 4. М.С.Ананьева «Круговая тренировка для развития общей выносливости спортсменов - рафтеров», Т.Л.Ниренбург «Применение нестандартного оборудования на тренировках спортсменов-рафтеров».) )

#### 4.10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№п/п	Наименование	Единица измерения (шт., комп. и т.п.)	Расчетная единица (на занимающегося)	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
<b>Инвентарь, аксессуары</b>				Количество (в соответствии с табелем обеспечения)	Количество (в соответствии с табелем обеспечения)
1	весло рафтовое	шт.	на занимающегося	1	1
2	шлем слаломный	шт.	на занимающегося	1	1
3	жилет спасательный	шт.	на занимающегося	1	1
4	кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1
5	комбинезон гребной летний	шт.	на занимающегося	0	1
6	комбинезон гребной утепленный	шт.	на занимающегося	0	1
7	костюм спортивный ветрозащитный	шт.	на занимающегося	0	1
8	куртка брызгозащитная	шт.	на занимающегося	0	1
9	термобелье спортивное	шт.	на занимающегося	0	1

Главным спортивно-техническим сооружением, служащим для специализированной подготовки спортсменов-рафтеров является закрытый бассейн старейшего гребного Клуба «Знамя», 500-метровый бассейн НИИ им.Крылова. С сентября по ноябрь и с апреля по июнь спортсмены выходят на открытую воду: в черте города это – акватория Средней Невы и реки Крестовки, в Ленинградской области - Лосевский порог.

Для общефизической подготовки используется обычный спортивный зал с игровым и гимнастическим инвентарем и тренажерный зал. Для занятий в тренажерных залах используются обычные тренажеры. Есть попытки создания специализированных тренажеров для гребного слалом. Но промышленностью они пока не выпускаются. В зимнее время в общефизическую подготовку входят лыжи, тренажерный зал, игровой зал, а также бассейн.

Для общетехнической подготовки, с целью расширения запаса технических навыков, спортсменам целесообразно заниматься и участвовать в соревнованиях по таким видам спорта, как лыжный туризм, гребной слалом, водный туризм, рафтинг и др., начиная с 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах.

Для проведения занятий на воде со спортсменами групп начальной подготовки используются весла, лодки, спасательные жилеты и каски отечественного производства, а также другие весла, удовлетворяющие по своим техническим характеристикам поставленным задачам.

Для занятий спортсменов учебно-тренировочных групп используются лодки и весла более высокого качества, индивидуальное снаряжение из более легких и прочных материалов. Каждый спортсмен подгоняет весло, спасательный жилет и каску по своим параметрам, следит за сохранностью.

Для организации летних учебных сборов, лагерей, выездов сборных команд на соревнования областного, регионального и российского уровня учебное учреждение должно иметь комплект туристского бивуачного снаряжения для размещения спортсменов в полевых условиях, так как большинство летних соревнований областного, регионального и российского уровней проводятся с размещением в полевых условиях.

Наличие автотранспорта решает почти все вопросы хозяйственного обеспечения лагеря во время сборов и соревнований, подвоза лодок и спортсменов к месту тренировок и стартов. Экономически это значительно дешевле по сравнению с использованием для этих целей железных дорог, авиа-линий и найма автомашин во время сборов.

## **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. ФиС 1977 г.
2. Гребной спорт. Ежегодник ФиС 1981
3. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК 1980.
4. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. 1972.
5. Иссурин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Госкомспорт СССР 1986
6. Программа для ДЮСШ комплексных и специализированных. 1971 г. ГЦОЛИФК.
7. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
8. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
9. СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
10. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008.
11. Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
12. Фисенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
13. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
14. Addison Graeme. Whitewater rafting/ Graeme Addison – US ed. ISBN 0-8117-2998-2. 2001.

## П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей,  
тренеров, педагогов дополнительного образования  
СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»  
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i><b>Общие</b></i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения	ИОТ-92-2019

	клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
<b><i>Рафтинг</i></b>		
22	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для тренеров, тренеров-преподавателей по рафтингу)	ИОТ-248-2019
23	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для обучающихся, спортсменов по виду спорта - рафтинг).	ИОТ-249-2019



## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Предпрофессиональная подготовка более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главной задачей любого тренера. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание трудолюбия едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражнясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за

достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация

тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация занимающегося по рафтингу перед стартом.

### Приложение 3

*титульный лист*  
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

## СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

\_\_\_\_\_ (ФИО)

**СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**

(наименование организации)

Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

*2 и последующие страницы*

Дата тренировочного занятия: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности,

		показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

#### Приложение 4

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля