

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «Рафтинг»

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки (НП)

Тема занятий	Год обучения	
	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

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	280	280	248	248	248
	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	Специальная физическая подготовка	96	96	292	292	292
	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	Техническая подготовка	126	126	186	186	186
	Общая техническая подготовка	71	71	96	96	96
	Специальная техническая подготовка	55	55	90	90	90
4	Тактическая, психологическая подготовка	25	25	55	55	55
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	25	25	47	45	47
		552	552	828	828	828