ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A6FF1DD8CA9230E31790D7B27EEAF371
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 09.07.2026 до 02.10.2027

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

(ГБНОУ «Балтийский берег»)

П Р И К А З

«25» декабря 2025 года № 156

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 04.12. 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и Порядком разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом ГБОУ «Балтийский берег» от 05.04.2023 № 28, и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 657, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 213,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно приложению к настоящему приказу.

2. Признать утратившим силу приказ ГБНОУ «Балтийский берег» от 01.08.2023 № 71 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на директора спортивной школы олимпийского резерва Гуреева М.В.

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим (тренерским)
советом спортивной школы
олимпийского резерва
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «25» декабря 2025 года № 156
(приложение)

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом
Протокол № 5
от «08» декабря 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «рафтинг» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, реализуемая спортивной школой олимпийского резерва государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы: бессрочно
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:
Горбунова Елена Амировна,
тренер-преподаватель
Мерхелева Татьяна Викторовна,
инструктор-методист

Санкт-Петербург
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	10
4.	Объем Программы	12
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	12
6.	Годовой учебно-тренировочный план	17
7.	Календарный план воспитательной работы	19
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
9.	Планы инструкторской и судейской практики	30
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
11.	Система контроля	34
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	37
14.	Рабочая программа по виду спорта «рафтинг»	39
15.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства	40
16.	Учебно-тематический план	45
17.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	47
18.	Условия реализации Программы	48
19.	Материально-технические условия реализации Программы	48
20.	Кадровые условия реализации Программы	50
21.	Сетевая форма реализации Программы	51
22.	Информационно-методические условия реализации Программы	51
	Приложения к Программе	54

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 657[1] (далее – ФССП).

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «рафтинг» - 1740001411Я

длинная гонка - R4	1740011811Я
длинная гонка - R6	1740021811Я
спринт - R4	1740091811Я
спринт - R6	1740101811Я
параллельный спринт - R4	1740051811Я
параллельный спринт - R6	1740061811Я
слалом - R4	1740031811Я
слалом - R6	1740041811Я
многоборье - R4	1740071811Я
многоборье - R6	1740081811Я

1.2. Программа разработана ГБНОУ «Балтийский берег» в соответствии с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «рафтинг» утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 №213, а также следующих нормативных актов:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

[1] (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83601).

Приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 657 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями).

Правил вида спорта «рафтинг» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.04.2022 № 349 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного в мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, *(ч.1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ)*.

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап совершенствование спортивного мастерства (далее - ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ)

1.5. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки.

1.6 Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

На этапе совершенствования спортивной подготовки:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рафтинг»;

участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. **Ра́фтинг** (англ. *rafting* — «*сплав*») — спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на 6-, 4- и 2-местных надувных судах (рафтах).

Рафтинг в России начал бурно развиваться после того, как была проведена рекламная кампания от Camel. Тогда идею данного вида спорта подхватили и стали включать в туристские соревнования. У большинства команд не было своих рафтов, поэтому их приходилось арендовать непосредственно на соревнованиях.

Как вид спорта внесён во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году.

На бурных, порожистых реках используются рафты без каркаса и уключин, и применяется канойный (см.: каноэ) способ гребли (однолопастное весло);

В многодневных турах и для транспортировки экспедиционного груза часто используются рафты, усиленные рамой жесткости с уключинами для весел и применяется распашной способ гребли.

2.2. Прародителем популярного вида спорта и отдыха можно считать обычный сплав по рекам, который с древних времен помогал людям исследовать новые земли и преуспевать в торговле. Такие путешествия по водоемам кардинально отличались от того, чем сейчас занимаются любители экстрима, но именно они заложили основу рафтинга. Со временем захватывающее хобби стало претерпевать изменения. Главным нововведением,

которое дало новый виток развитию рафтинга, стало появление рафтов в 1960-х гг. Первые плавсредства были разработаны в 1940-х годах в США и использовались в качестве спасательных судов. Специальные плоты для сплавов и перевоза военных грузов, которые сегодня являются основой рафтинга, появились во времена Вьетнамской войны. Появление рафтов изменило многое и сделало рафтинг общедоступным занятием для каждого желающего, а во второй половине 20 века он начал развитие как самостоятельный вид спорта.

2.3. Соревнования по рафтингу проводятся в следующих дисциплинах:

Соревнования по рафтингу состоят из четырёх дисциплин:

квалификационный заезд (по международным правилам — спринт),

параллельный спринт,

слалом,

длинная гонка.

Максимальное количество очков за победу в каждом виде: 100, 200, 300 и 400 соответственно. Команда, набравшая максимальное количество очков в сумме, становится победителем в общем зачёте — многоборье.

Ежегодно в России проводятся соревнования: Ак Талай Маргаан, Чуя-ралли, Чемпионат России и Кубок России. На них съезжаются сильнейшие спортсмены страны. Соревнования проводятся в двух классах: Рафт-6 и Рафт-4 (с делением на мужские и женские команды).

Соревнования по рафтингу командные, проводятся между командами в классах судов – R6 (рафт с экипажем в шесть человек), R4 (рафт с экипажем вчетыре человека) среди экипажей, сформированных по половому признаку в установленных возрастных группах. Соревнования могут проводиться как на всех, так и на отдельных классах судов.

Соревнования в спортивных дисциплинах: «спринт - R4», «спринт - R6» (далее – «спринт»), «слалом - R4», «слалом - R6» (далее – спортивная дисциплина «слалом») и «длинная гонка - R4», «длинная гонка - R6» (далее – спортивная дисциплина «длинная гонка») проводятся на время, в спортивной дисциплине «параллельный спринт - R4», «параллельный спринт - R6» (далее –

спортивная дисциплина «параллельный спринт») – на выбывание, но время учитывается для определения мест выбывших экипажей.

2.3.1. Соревнования ЧР, ПР, КР и ВС обязательно проводятся во всех спортивных дисциплинах (для иных соревнований это требование не обязательно). Рекомендуемая последовательность спортивных дисциплин:

спринт - R4; спринт - R6;

параллельный спринт - R4; параллельный спринт - R6;

слалом - R4; слалом - R6;

длинная гонка - R4; длинная гонка - R4;

многоборье - R4; многоборье - R6.

2.3.2. По результатам участия в спортивных дисциплинах экипажам начисляются очки, в соответствии с занятым местом, и определяющие текущий рейтинг экипажей и результаты соревнований в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «многоборье»

Экипажи, занявшие места, начиная с 21-го и ниже, очки не получают.

2.3.3. При совпадении набранных очков в спортивной дисциплине «многоборье» лучшее место получает экипаж, занявший лучшее место в спортивной дисциплине «слалом».

2.3.4. На соревнованиях среди мужчин и женщин ЧР, КР, ВС ГСК соревнований может провести тестирование профессиональных навыков – тестовый заезд. По результатам принимается решение о допуске команд на соревнования. По итогам тестовых заездов очки командам не начисляются.

2.4. В рафтинге существует 6 команд, за счёт которых перемещается рафт.

Ход — вперёд с максимальными усилиями.

Малый ход — вперёд с половиной от максимального усилия.

Табань — назад.

Зацеп — гребок вёслами перпендикулярно оси рафта, при котором рафт смещается параллельно своему прежнему местонахождению.

Отлом — гребок веслом перпендикулярно оси рафта, притовоположный гребку Зацеп.

Суши — весло кладется на колени.

2.5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований. Верхняя возрастная граница группы также определяется годом проведения соревнований Возрастные группы:

Мужчины, женщины 15 лет и старше

Юниоры и юниорки до 26 лет* 17 – 25 лет*

Юниоры и юниорки (до 24 лет) 14 – 23 года

Юниоры и юниорки (до 20 лет) 14 – 19 лет

Юноши и девушки (до 16 лет) 12 – 15 лет

*Возрастная группа участвует в других всероссийских соревнованиях, всероссийских физкультурных мероприятиях среди лиц с ограничением верхней границы возраста, Всероссийской универсиады, всероссийских соревнованиях среди студентов. В спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации возрастной группы, указанной в Положении о соревновании.

2.5.1. Обязательно разделение возрастных групп по половому признаку – мужчины, женщины / юниоры, юниорки / юноши, девушки. Экипажи, имеющие в составе мужчин и женщин / юниоров, юниорок / юношей, девушек, принимают участие в мужском / юниорском / юношеском зачете.

2.5.2. В одном соревновании, в одном классе судов, в одной возрастной группе участник не может соревноваться в составе двух и более экипажей.

2.5.3. Участникам разрешено соревноваться одновременно в классах судов R4 и R6, если такие соревнования проводятся одновременно в двух классах судов, или в нескольких возрастных группах в одном спортивном мероприятии (если иное не указано в Положении о соревновании). При этом соревнования проводятся по установленному регламенту, который участники обязаны соблюдать. Распорядок стартов не подлежит изменению, даже если участник не успевает выступить одновременно в двух классах или нескольких возрастных группах

2.6. Рафтингом называют сплав по горным рекам на надувных лодках – рафтах. От других видов сплавов рафтинг отличает именно тип судна: лодка с разделенным на секции баллоном и самосливной палубой, которая находится выше ватерлинии. Рафты – практически непотопляемые суда, они легко проходят по крутым речным порогам, мелководью или стремнинам благодаря тому, что на лодке просто нечему сломаться. Рафт – продукт инновации, он появился вместе с прочными искусственными материалами.

Рафтинг – достаточно демократичный вид спорта. Он подходит как подготовленным спортсменам, так и новичкам, которые никогда раньше не держали в руках весла.

Рафтинг нельзя сравнить с другими видами водного спорта. Поэтому этот вид спорта становится так популярен и завоевывает все больше поклонников. Благодаря преодолению трудностей и переживанию нового опыта, можно улучшить свое психоэмоциональное состояние, а тренировки на воде – это профилактика легочных заболеваний и укрепление иммунитета.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приведены в таблице 3 в соответствии с ФССП.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

3.2. Зачисление в учебно-тренировочные группы на новый учебный год проводится с 1 января. В течение года также возможен перевод (прием) обучающихся в спортивную школу из других организаций при наличии вакантных мест.

3.2.1. На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица в возрасте не моложе 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства - не моложе 17 лет. Условием для приема в спортивную школу является выполнение следующих требований:

успешная сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и наличие необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда или звания) для зачисления в группы на соответствующий этап (Таблица 11, 12);

медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях

предоставления справки с указанием наименования организации, периода освоения в данной организации программы по спортивному ориентированию, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания, номера приказа о зачислении и отчислении спортсмена.

3.2.2. В случае выполнения поступающим всех вышеперечисленных требований, при отсутствии необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), кандидат на поступление по решению педагогического (тренерского) совета спортивный школы может быть зачислен при соблюдении следующих условий:

предоставлении справки о том, что документы на присвоение необходимого разряда (звания) для поступления на соответствующий этап обучения находятся в оформлении и (или) наличие протокола официальных соревнований, подтверждающего выполнение необходимого разряда, в соответствии с ЕВСК и (или) спортсмен является членом сборной команды Санкт-Петербурга.

4. Объем Программы

4.1. Объем программы и распределение учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по рафтингу

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	24
Общее количество часов в год	1040	1248

4.2. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Организация учебно-тренировочных занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

5.2. Для реализации программы предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.3. 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 приложения, видеоконференции.

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-преподавателями используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры, по электронной почте, в социальных сетях.

Текущий контроль и промежуточная 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;

разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

5.3.1. Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом.

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

5.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

5.4.1. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

5.4.2. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

5.4.3. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.[2]

5.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

5.5.1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

5.5.2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

---

[2] в соответствии с п.3.6.2 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

5.6. Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

5.6.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в соответствии с Приложением №3 к ФССП в таблице 4.

5.6.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	18	18

	специальной физической подготовке		
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

5.7. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «рафтинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5.7.1. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.7.2. Объем соревновательной деятельности указан в соответствии с Приложением №4 к ФССП в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2

5.8. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

6.2. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

6.3. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 6 в соответствии с Приложением №5 к ФССП.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	16-20	16-20
2.	Специальная физическая подготовка *(%)*	26-28	28-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-8	2-10
4.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4-6	4-6

6.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

6.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждением:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и

индивидуальных учебно-тренировочных занятий, и промежуточной аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

7.1. Воспитательная работа организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

7.2. Личностные и индивидные особенности у спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

7.3. Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

7.4. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом годового учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и

самоконтроля.

7.5. Основной календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в общем годовом плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в:физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая	Мероприятия для обучающихся антикоррупционной	В течение года

	подготовка	направленности и мероприятия по антитеррористической деятельности: лекции и беседы …	

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

8.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

8.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

8.3. В спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

8.4. Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

8.5. Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «рафтинг»;

получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по рафтингу.

8.6. Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной

проблеме.

8.7. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

8.8. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

8.9. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

8.10. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

8.11. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег». Также, в разделе «Антидопинг» на сайте ГБНОУ «Балтийский берег».

8.12. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «рафтинг». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

8.13. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом плане

антидопинговых мероприятий с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой	1 раз в год	Ответственность родителей

	культуры»		
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в	1 раз в год	Ответственность родителей

	формировании антидопинговой культуры»		
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по рафтингу.

9.2. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

9.3. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутри школьного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

9.3.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

уметь составить конспект и провести занятие в группе;

уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;

провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

уметь руководить командой на соревнованиях.

9.4. Для получения звания судьи по спортивному ориентированию каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивному ориентированию;

уметь вести протокол соревнований;

участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

судейство учебных соревнований на отдельном участке (самостоятельно);

участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

9.5. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

10.1. Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

10.2. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

10.3. Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

10.3.1. на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданное обучающемуся после прохождения им углубленного медицинского осмотра.

10.4. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

10.5. 10.5. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на

стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

10.6. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

10.7. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

10.8. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

10.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

высшего спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

11. Система контроля

11.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях:

11.1.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рафтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.1.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12.2. Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий (в течение года) контроль и промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

12.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов 12.4. Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится Учреждением 1 раз в год. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.

12.5. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.[3]

[3] п.5 Приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

12.8. Оформление результатов промежуточной аттестации и текущего контроля, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся спортивной школы олимпийского резерва «Балтийский берег».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «рафтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

13.2. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Норматив	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	На более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,00	9,55
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			13	-
1.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	25
1.5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			37	16
1.5	Прыжок в длину с места толчком	см	Не менее	

	двумя ногами		218	183
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			50	44
1.8	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			7,1	7,9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание 50 м	Мин, с	Не более	
			0,43	1,05
2.2	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	Мин, с	Не более	
			16,30	19,30
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			8	3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Норматив	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	На более	
			7,9	9,2
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,45
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.20	-
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			15	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			-	20
1.6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			43	17
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			235	188
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	Кол-во раз	Не менее	
			51	45

	мин)			
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание 50 м	мин, с	Не более	
			0,43	1,05
2.2	Бег на лыжах 5000 м (зимой)	мин, с	Не более	
			23,30	31,30
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			13	8
2.4	Жим штанги лежа (не менее 50% от веса тела обучающегося) за 1 минуту	количество раз	Не менее	
			30	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

14. Рабочая программа по виду спорта «рафтинг»

14.1. Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

14.2. Рабочая программа тренера - преподавателя составляется ежегодно на каждый реализуемый этап и год обучения спортивной подготовки на основании Программы Учреждения в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки, утверждении рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы.

14.3. Рабочая программа тренера - преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту рафтинг на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

15.1. Этап спортивной специализации в рафтинге приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В рафтинге доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики рафтеров в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

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

15.3. В виде спорта, связанном с прохождением разнообразных дистанций, различных по рисунку воды, рекомендуется стартовать 10-15 раз в год (в рафтинге для группы СС возможно до 12 стартов). Соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах сезона.

Такой плотности соревновательной подготовки по рафтингу можно добиться, только участвуя в круглогодичном календаре. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

15.4. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 13).

15.5. Практическая подготовка.

15.5.1. Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при 2-3 разовых занятиях в день. Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно включение в тренировку занятий в спортивном зале, на стадионе, на пересеченной местности, на гладкой и бурной воде и др.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательном характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки спортсменов-рафтеров на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной

деятельности – работа в спарринге - и тренировки в соревновательных режимах.

15.5.2. Технико-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 тренировочных спусков (спринт, длинная гонка), работы на участке, на связке ворот (слалом), участия в соревнованиях и т.п. На этапе спортивного совершенствования целью данной подготовки является отработка технических приемов экипажем рафта на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

совершенствование технического мастерства экипажа рафта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;

развитие догадки, интуиции, чувства лодки, воды;

устойчивость навыков в условиях наступающего утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Специфика техники и 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 данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсменов-рафтеров, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организаций действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятия – чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Основным критерием технической подготовленности является динамика скорости преодоления отдельных частей дистанции, которая зависит от темпа (частоты движений) и длины шага (проводки).

Правила соревнований по рафтингу: Организация соревнований. Работа мандатной комиссии. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии, обязанности старших судей. Требования к планированию дистанции – спринт, слалом. Оборудование дистанции. Составление стартового протокола на дистанции спринт. Подсчет результатов по бальной системе определение победителей.

системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

правильный выбор нужного варианта тактики ведения спортивной борьбы

и распределения сил в процессе соревнований.

Если на данном этапе включены международные соревнования, то в учебный план включается изучение Международных правил по рафтингу.

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

Основная цель специальной технической подготовки на этапе спортивного совершенствования - закрепить взаимодействие рафтера с веслом, лодкой и водой, достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка. Основные задачи этого этапа: совершенствовать двигательную структуру гребка, совершенствовать навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе, отработать и сформировавшийся темп гребли, На этапе высшего споривного мастерства спортсмен должен четко выполнять гребок, в ритмовой структуре (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.

15.5.3. Психологическая подготовка.

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

16. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и приведен в таблице 13.

Таблица 13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рафтинг» основаны на особенностях вида спорта «рафтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рафтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка Учреждения.

17.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рафтнг» учитываются Учреждением

при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

17.2.1. К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

18. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

19. Материально-технические условия реализации Программы

19.1. Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

19.2. Требования к материально - техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от23.20.2020 №1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов0 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №3 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №4 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

20. Кадровые условия реализации Программы

20.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «рафтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

20.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

20.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

20.4. Работники направляются Организацией на курсы повышение квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Организации.

21. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

22. Информационно-методические условия реализации Программы

22.1.Список литературы

Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.: ил.

Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ (редакция Зациорского В.М.) – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.: ил.

Правила соревнований по рафтингу (номер-код вида спорта 1740001411Я)

Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991.

Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.

Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. -820 с.: ил.

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010. - 392с

Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М.: издательский центр «Академия», 2006 – 400с.

Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте// Юшкевич Т. П., Васюк В. Е.,

Буланов В. А. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 320 с.

Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды М.: Восточная Книжная Компания, 1997 - 224 с

В. Н. Григорьев Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986. – 208с.

Демьянов И.Я. 1969. Техника гребли. М. ФиС. с. 85

Гамалий В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта/В. В. Гамалий//Наука в олимпийском спорте. -2004. -№ 1. -С. 23-28.

Гребной Спорт. 1987. Учебник под ред. Чупруна А.К. М. ФиС. с. 288.

22.2. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных по рафтингу:

Сайт Федерации рафтинга России: [Электронный ресурс] – Режим доступа:http://rusraftfed.ru/

Сайт Федерации рафтинга Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] – Режим доступаhttp://www.raftspb.ru/, свободный.

Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / Режим доступа: http://www.consultant.ru /document/cons_doc_LAW_173465/.

Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/

Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/

Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru/.

Приложение №1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		от 2	от 1
1.	Общая физическая подготовка	165	312
2.	Специальная физическая подготовка	270	436
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62	100
4.	Техническая подготовка	270	102
5.	Тактическая подготовка	82	56
6.	Теоретическая подготовка	66	70
7.	Психологическая подготовка	70	98
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	10
9.	Инструкторская практика	6	6
10.	Судейская практика	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	36	48
Общее количество часов в год		1040	1248

Приложение № 2

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и

свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовка заключается в том. что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической

деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на спринтерских дистанциях спортивного ориентирования, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых

качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера-преподавателя и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера-преподавателя .

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер-преподаватель должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание .

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером-преподавателем планирует их. Для

реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера-преподавателя и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя а отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов

требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усовершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения цсихической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в

перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступлении спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться .

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером-преподавателем и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило – это:

Физиологические симптомы

- Повышенная частота сердечных сокращений
- Повышенное артериальное давление
- Учащенное дыхание
- Повышенное мышечное напряжение
- Нервные движения
- Чувство паники
- Бессонница
- Тошнота

•Повышенное выделение адреналина

•Нарушение координации движений

Психические симптомы:

•Узкая фокусировка внимания

•Чувство утомления

•Депрессивное дыхание

•Головокружение

•Потеря самоконтроля

•Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания

•Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность

•Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера-преподавателя, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции— чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

л) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера-преподавателя (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры-преподаватели). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Приложение № 3

Таблица № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Байдарка слаломная	штук	на организацию	2
2.	Буй для оборудования дистанции «параллельный спринт"	штук	на организацию	4
3.	Весло байдарочное	штук	на организацию	12
4.	Весло канойное (алюминий - шафт, пластик -лопасть)	штук	на организацию	12
5.	Весло канойное из композитных материалов (карбон, карбо-кевлар)	штук	на организацию	12
6.	Весы медицинские (до 200 кг)	штук	на организацию	2
7.	Веха для дистанции слалом (бело-зеленая)	штук	на организацию	22
8.	Веха для дистанции слалом (красно-белая)	штук	на организацию	8
9.	Гантели массивные (от 0,5 до 10 кг)	комплект	на организацию	2
10.	Гантели переменной массы (от 1 до 15 кг)	комплект	на организацию	2
11.	Каноэ слаломное	штук	на организацию	2
12.	Коврик пеноуретановый	штук	на организацию	12
13.	Кемпинговая палатка	штук	на организацию	4
14.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	1
15.	Нагрудные номера	комплект	на организацию	1
16.	Насос для рафта (большой)	штук	на организацию	2
17.	Перекладина ворот для дистанции «Слалом»	штук	на организацию	14
18.	Рафт - спортивный (двухместный «R2»)	штук	на организацию	5
19.	Рафт - спортивный (четырехместный «R4»)	штук	на организацию	2
20.	Рафт - спортивный (шестиместный «R6»)	штук	на организацию	2
21.	Рация	штук	на организацию	6
22.	Ремонтный комплект для рафта	штук	на организацию	3
23.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	4
24.	Спасконец (25 м)	штук	на организацию	2
25.	Спасконец персональный-поясной (10м)	штук	на организацию	2
26.	Таблички нумерации ворот для дистанции «Слалом»	штук	на организацию	14
27.	Тренажер для имитации гребли в рафте	штук	на организацию	2
28.	Трос металлический для оборудования дистанций	метр	на организацию	2000
29.	Фал капроновый с карабином на конце 1,5 м (переворотка)	штук	на организацию	2

30.	Фартук для байдарки	штук	на организацию	6
31.	Чехол для весел	штук	на организацию	2
32.	Шнур капроновый для оборудования дистанций	метр	на организацию	2000
33.	Электронасос	штук	на организацию	1
34.	Эспандер лыжника	штук	на организацию	4

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Приложение 4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Жилет спасательный	штук	на организацию	15

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Приложение № 5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрообувь специализированная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	3	1	3
3.	Куртка брызгозащитная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Куртка «сухая» с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Шлем слаломный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Штаны «сухие»	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
9.	Футболка эластиковая с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Футболка эластиковая с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1