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 № 164

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «рафтинг» (спортивно-оздоровительный этап)

В соответствии со статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статьей 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и Порядком разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденного приказом ГБНОУ «Балтийский берег» от 25.12.2025 № 155 и на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 48),

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «рафтинг» (спортивно-оздоровительный этап) согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

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

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «25» декабря 2025 года № 164
(приложение)

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «рафтинг»
(спортивно-оздоровительный этан),
реализуемая спортивной школой олимпийского резерва государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы: 1-11 лет
Спортивно-оздоровительный этап базового уровня – 1-3 года
Спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня – 1-8 лет

Разработчики:
Медведева Валентина Анатольевна,
заместитель директора СШОР
Мерхелева Татьяна Викторовна,
инструктор-методист СШОР

Санкт-Петербург
2025 год

Оглавление: стр.

1.Общие положения. 3
1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «рафтинг». 3
1.2. Цель Программы. 3
2. Характеристика программы. 3
2.1.Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на базовом и продвинутом уровнях. 3
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки. 4
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки. 5
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку. 10
2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 10
2.6. План антидопинговых мероприятий. 11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 13
2.8. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля. 14
3. Рабочая программа. 14
3.1. Базовый уровень. 14
3.2. Продвинутый уровень до трех лет. 26
3.3. Продвинутый уровень свыше трех лет. 31
3.4. Особенности осуществления спортивно-оздоровительного этапа подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рафтинг» 39
4. Воспитательная работа. 39
5. Условия реализации программы. 41
5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 41
6. Кадровые условия реализации программы. 42
7. Информационно-методические условия реализации Программы. 42
7.1. Список литературы. 42
7.2. Электронно-образовательные ресурсы. 43
7.3. Интернет-ресурсы. 43
8. Система контроля. 44
8.1. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки. 44
8.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля. 45
8.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. 47

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «рафтинг» (далее - программа) разработана для реализации в спортивной школе олимпийского резерва (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Балтийский берег» (далее – Учреждение) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (в ред. Распоряжений Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р, от 29.11.2024 № 1215-р, от 09.01.2025 № 1-р) и распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 48 «Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «рафтинг») и предназначена для цикла многолетней подготовки по виду спорта «рафтинг» на спортивно-оздоровительном этапе (мальчики, девочки, юноши, девушки, юниоры, юниорки).

При разработке программы учтены Правила вида спорта «рафтинг», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.04.2022 № 349.

1.2 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 по виду спорта «рафтинг». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного 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 региона и страны.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана на цикл многолетней подготовки спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «рафтинг», состоящий из уровней:
Спортивно оздоровительный базовый уровень (далее – СОб);
Спортивно оздоровительный продвинутый уровень (далее – СОп).
Срок освоения программы: от 2 до 10 лет (таблица 1).

2.1 Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на базовом и продвинутом уровнях.

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
		мальчики/девочки	мальчики	
Базовый	1-3	10	14	10-20
Продвинутый	1-8	12	21	8-16

2.2 Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.

Прием (зачисление) на обучение по общеразвивающим программам осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности, поступающих к освоению содержания и материалов общеразвивающей программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами учреждения.

На базовый и продвинутый уровни общеразвивающих программ с учетом примерных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта, утвержденными Комитетом (далее - базовые требования).

В группы базового уровня подготовки зачисляются мальчики и девочки 9 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 15).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России[1].

На следующий год обучения базового уровня переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы продвинутого уровня подготовки формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке (Таблица 16).

На следующий год обучения продвинутого уровня подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций, с общеразвивающей программы по виду спорта «рафтинг» и общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 1 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению малого педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Для досрочного перехода на следующий уровень подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего уровня подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего уровня подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР.

Аттестация обучающихся для оценки результатов освоения общеразвивающей программы проводится по решению учреждения в порядке и в формах, утвержденных локальными актами учреждения.

Аттестация бывает промежуточной и итоговой.

---

[1] Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №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 (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из спортивно-оздоровительного уровня подготовки.

Итоговая аттестация (в случае ее проведения) представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Аттестация включает в себя:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом уровне подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий уровень подготовки и год обучения;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.

Объем программы устанавливается в соответствии с нормативами объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «рафтинг», определенных Базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «рафтинг»:

Объем программы

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	**Уровни и периоды подготовки**			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	14
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6
Общее количество часов в год	234	312	520	728

Виды (формы) осуществления подготовки в рамках тренировочного процесса, применяющиеся при реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия

(групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

на базовом уровне подготовки – двух часов;

на продвинутом уровне подготовки - трех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятие, включающее в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки указаны в Таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные	-	-
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	В каникулярный период	до 21 суток подряд, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Участие в спортивных соревнованиях – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «рафтинг» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к объему соревновательной деятельности на уровнях подготовки по виду спорта «рафтинг»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Уровни подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	2

Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья, перекладина. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется на всех уровнях подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

Тестирование и контроль

Контрольные мероприятия направлены на выявление возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровней подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команд Санкт-Петербурга и в спортивные сборные команды Российской Федерации. Объем индивидуальной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта «рафтинг»

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	50-55	37-39	20-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	20-21	22-24	24-26
3.	Техническая подготовка (%)	14-16	18-20	21-23	28-32
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	-	5-7	7-10
5.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика (%)	2-4	3-6	6-10	8-12

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		10-20	10-20	5-10	5-10
1.	Общая физическая подготовка	117	128	176	174
2.	Специальная физическая подготовка	50	63	120	204
3.	Техническая подготовка	55	103	187	218
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	18	25	72
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практик * участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных планом мероприятий	-	-	12	60
Общее количество часов в год		234	312	520	728

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Обучающиеся, желающие пройти обучение по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «рафтинг», могут быть зачислены в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке 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»).

Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское обследование.

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

Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий

- *Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)* проводится на спортивно-оздоровительном этапе базового и продвинутого уровней подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

- *Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)* проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих рафтеру вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *психологических средств восстановления* используется тренером-преподавателем постоянно в структуре цикла подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

– рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

– планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

– применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых рафтерам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

2.6 План антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

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

– ежегодная оценка уровня знаний.

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.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

8. 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.

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 упаковке.

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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющую спортивную подготовку.

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

Таблица 7

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Продвинутый уровень	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Ответственность за нарушения антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки и продолжается на последующих уровнях многолетней подготовки рафтеров.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований занимающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

К продвинутому уровню подготовки, занимающиеся знакомы с терминологией применяемой в рафтинге, освоили приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Рафтеры – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера-преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Итоговым результатом судейской подготовки для спортивно-оздоровительного продвинутого уровня подготовки является способность спортсмена-рфтера к оцениванию выполнения отдельных тактико-технических элементов рафтинга и соревновательных комбинаций. Юный судья участвует в организации и судействе соревнований по рафтингу в СШОР.

Содержание инструкторской практики

Таблица 8

Содержание работы	Группы уровня СОп
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	Проведение на разных группах
2. Шефство над 1-2 рафтерами новичками. Обучение простейшим элементам рафтинга.	+

Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 9

Тематика и содержание работы	Группы уровня СОп
1. Терминология, система начисления очков во время гонки.	+
2. Работа судей во время гонки.	+
3. Общие положения о соревнованиях по рафтингу (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, отчеты)	+
4. Судейство гонок в своей группе.	+

2.8 Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

Для реализации программы необходимо:

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан), осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий изложен для спортсменов - рафтеров. В течение годичного тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления.

3.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

3.1.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи. Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения, и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.

Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.

Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений при правильной их дозировке способствует укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, более успешному овладению разнообразными двигательными навыками выполнения сложным движений, что обеспечивает всестороннее физическое развитие юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

Упражнения в движении:

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;

ходьбав полуприседе, в приседе;

ходьба с круговыми движениями руками;

ходьба с поворотом туловища;

ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.- руки всороны; И.П. –руки за спиной в замке);

ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;

ходьба выпадами с поворотом туловища.

Упражнения на месте:

повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;

наклоны в сторону с различными положениями рук;

повороты туловища из И.П. наклон вперёд , руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;

наклоны вперёд из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперёд и сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

3)Упражнения у гимнастической стенки (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И,П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;

из того же И.П. удержать наклон; наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС

И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;

махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;

махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленьями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

И.П. сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;

И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

И.П. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержать положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток – правая рука вверху, левая внизу, затем удержать положение по 8сек и сменить положение рук;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, лечь на спину зафиксировать положение 10сек;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П.(сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);

из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;

из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться , посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

Упражнения на месте:

круговые движения руками в разные стороны;

круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колено прижато груди; колено отведено в сторону; пятка прижата к ягодицам);

махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

тоже стоя на возвышении.

Упражнения на ГМ:

перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту; встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно; кувырки вперёд по матовой дорожке; тоже с последующим пробеганием по прямой; повороты боком по матовой дорожке

И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх; тоже с последующим пробеганием по прямой; продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев; продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

Упражнения на гимнастической скамейке (ГСК) в движении:

пробегание по узкой и широкой ГСК;

ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

ходьба с поворотом на 360;

бег на четвереньках;

ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

тоже спиной вперёд.

Упражнения на ГС в движении:

ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

тоже но с поворотом на 360;

лазанье вверх-вниз по свей длине ГС;

лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

Упражнения на преодолевание препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с поподанием мячом в цель.

подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;

отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;

тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;

подтягивание на низкой и высокой перекладине;

И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны; из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;

И.П. лёжа на спине правая ногу вверху левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;

И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову

И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;

подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);

тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;

тоже упражнение на ГСК в парах;

И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание рук и ног, прогибая спину;

приседание на всей стопе;

выпрыгивание на месте из низкого приседа;

ходьба в низком приседе;

И.П. о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочерёдно меняя ноги; тоже в сторону;

упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

тоже другой ногой;

из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодолевание отягощению выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд) упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

1. Мышцы передней поверхности бедра.

Приседания до угла в коленном суставе 90о, разгибание до угла 130-150о (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувыпаде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления

мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Ягодичные мышцы.

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы наружней и внутренней поверхности бедра.

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы задней поверхности бедра.

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы голени.

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Грудные мышцы.

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы живота.

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги.

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околомаксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смидта с околомаксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Тренировка в эксцентрическом режиме

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных

волокон мышц, работающих в уступающим режиме.

Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно.

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин - 1.5 часа);

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа);

спортивные игры.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта н Специальная физическая подготовка направлена на развитие таких физических способностей спортсмена, которые отражают особенности данного вида спорта. Развитие способностей в данном случае должно быть максимально. Они могут включать в себя занятия по общей физической подготовке, различных видов спорта такие как легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, плавание, лыжные гонки и

другие. Так как именно общая физическая подготовка дает возможность успешно преодолевать трудности. Каждый тренер-преподаватель знает, чем выше уровень общей физической подготовленности спортсмена, тем лучше уровень функциональных возможностей организма. Во время тренировок, занятий общефизическими упражнениями у спортсменов также воспитываются волевые качества, моральные, дисциплинированность, находчивость и другие важные качества.

Формирование координационных способностей является одной из наиболее важных задач при подготовке рафтеров. Целенаправленное развитие и совершенствование ловкости с раннего возраста позволяет занимающимся: быстрее и рациональнее овладеть различными двигательными действиями; на более высоком уровне усваивать новые тренировочные программы; успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику. Способности, относящиеся к координации движений, подразделяют на несколько групп:

способности в точном соизмерении и регулировке пространственных,

временных и динамических параметров движений;

способности в поддержании статического (позу) и динамического равновесия;

способности в выполнении двигательных действий без лишней мышечной напряженности – скованности.

Основными факторами проявления координационных способностей можно назвать:

способность точно анализировать движения;

деятельность анализаторов (особенно двигательного);

сложность двигательного задания.

Оптимально сформированные координационные способности должны стать обязательным условием подготовки детей к жизни, их дальнейшей социализации. Координационные способности на практике должны обеспечивать экономичность расходования жизненного потенциала и биологических ресурсов детей, положительно влиять на степень их использования.

Подростковый возраст характеризуется тем, что именно в этом периоде (10-15 лет) дети начинают овладевать большим арсеналом двигательных действий, диапазон их двигательного опыта значительно выше, чем у младших школьников. В период от 10-13 лет отмечается ускорение роста тела, именно этот показатель физического развития предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма.

Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие ловкости:

элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

гимнастические упражнения на снарядах - выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату, гимнастической стенке;

упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнение с предметами совместно в парах;

спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

эстафеты, полосы препятствий, игры в движении

Плавание:

Техника плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнения на развитие

физических качеств.

Упражнения на развитие мышечной силы.

С собственным весом:

перекладина – подтягивания различным хватом к груди и за спину;

подъём ног на 90 градусов в висе; подъём ног до касания перекладины в висе;

брусья – отжимания в упоре различными хватами;

подъем ног в упоре;

приседания на одной и двух ногах; - шведская стенка – подъём ног в висе; - подъем спины и ног лежа на животе; - подъем ног лежа на спине;

с отягощением: - со штангой - жим штанги лежа, тяга в наклоне;

с гантелями – подъем через стороны; жим лежа на скамейке; жим стоя; на бицепс; жим одной ругой из-за головы;

Упражнения на развитие общей выносливости:

бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;

лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (30 км и более); - плавание - вольным стилем 200 - 1000 м (без учета времени); - дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния – 30 км и выше; гребля на лодках - индивидуально и в парах, гребля на ялах – без учета времени.

Упражнения на развитие быстроты:

бег - рывки с места на 10 - 15 м; на время - короткие отрезки 30 - 50 м;

бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени;

бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч; настольный теннис; плавание - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением; - из положения лёжа сделать «мост»; - стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»; - маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

3.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальную физическую подготовку (далее - СФП) - как средство обеспечения рафтеров богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением рафтом, направленна на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: координация движений, пластичность двигательных навыков, обеспечивающих высокоэффективный, надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

СФП имеет целью практическое освоение юными и молодыми рафтеров физических (двигательных) навыков и целостных приемов по управлению рафтом в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированных результатов. В качестве средств в СФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

К комплексу специальных физических качеств относятся:

специальная выносливость;

скоростно-силовые качества;

ловкость и координация;

развитие специальной выносливости.

Средствами СФП - имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки обучающегося, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса яхт; вис на руках;

средствами технической подготовки - переходы на рафтах на 5 – 10 км.; проведение в ударные учебно-тренировочные дни по 4 - 5 гонок на стандартной дистанции; прохождение удлиненной дистанции двумя – тремяэтапами.

откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз);

средствами СФП - спортивные игры (преимущественно - баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых страховочных жилетах);

преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге;

то же – на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне);

то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила по рафтингу или читать стихи и т.п.);

зеркальное выполнение упражнений; средствами технической подготовки - работа баковым на килевых яхтах; на учебно- тренировочных лодках - игра в салки на воде, игра в мяч (типа водного поло); управление яхтой "руки в перекрест"; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров - приведение, уваливание, повороты и т.п.).

3.1.3. Техническая подготовка

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

Техника гребли на рафте (катамаране). Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгрябывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры могут правильно грести, сидя в катамаране. Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

3.1.4. 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. 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.).

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.3.10. Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улово. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

3.1.5. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.1.6 Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка Главная цель психологической подготовки рафтера – поддержание высокой мотивации для занятий рафтингом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В спортивно-оздоровительной группе основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесение в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к педагогу, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.)

К основным специфическим факторам в рафтинге, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами относятся:

- большое количество объемного снаряжения. В рафтинге это лодка и весло и постоянный контроль за ними вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача педагога - создать условия для быстрейшего осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я»;

- холодовая усталость и постоянная сырость. Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково. Наиболее эффективное средство – применение качественного снаряжения – герметичных лодок, влагозащитных костюмов, - обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения.Практическая

часть: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в непогоду и т.д.). Детям необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий; - сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду;

- бурная вода. Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором различную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте учащийся менее подтвержден чувству страха перед бурной водой невысокой сложности. Практическая часть: в спортивно-оздоровительной группе (как в бассейне, так и на открытой воде) – подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и др.

3.2. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

3.2.1. Общая физическая подготовка

Для развития общей физической подготовки (ОФП) у спортсменов учебно-тренировочного этапа (до трёх лет) в рафтинге важно сочетать упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и скоростных качеств. Эти упражнения помогут создать базу для дальнейшей специализации и улучшения техники гребли.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется в максимальном количестве раз или в течение заданного времени (например, 30 секунд). Норматив для юношей — не менее 18 раз, для девушек — не менее 9 раз.
- Подтягивание на высокой перекладине. Для юношей — не менее 4 раз, для девушек это упражнение не предусмотрено.
- Приседания. Выполняются в течение 15 секунд. Норматив для юношей — не менее 8 раз, для девушек — не менее 6 раз.
- Отжимания из положения лёжа на гимнастической скамейке. Укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

Упражнения для развития выносливости

- Бег на длинные дистанции. Например, бег на 1500 м. Норматив для юношей — не более 8 минут 55 секунд, для девушек — не более 9 минут 30 секунд.
- Плавание. Плавание на 50 м без учёта времени на начальном этапе, позже — на 100 м с нормативами (например, не более 4 минут для юношей и 5 минут для девушек).
- Лыжные гонки. В зимний период рекомендуются дистанции от 5 до 10 км.

Упражнения для развития гибкости

- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Норматив для юношей — не менее +5 см, для девушек — не менее +6 см.
- Упражнения с поворотами и наклонами туловища.
- Растяжка мышц ног и рук. Включает махи, выпады, подъёмы на носки.

Упражнения для развития ловкости и координации

- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Кувырки вперёд и назад.
- Прыжки в высоту, через планку или поваленное дерево.
- Бег-слалом между деревьями на время с применением шеста.

Упражнения для развития скоростных качеств

- Бег на короткие дистанции. Например, бег на 60 м. Норматив для юношей — не более 10,4 секунды, для девушек — не более 10,9 секунды.
- Челночный бег 3×10 м. Норматив для юношей — не более 9 секунд, для девушек — не более 10,4 секунды.

- Прыжок в длину с места. Норматив для юношей — не менее 150 см, для девушек — не менее 135 см.

Дополнительные рекомендации

- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
- Перетягивание каната.
- Игры на воде: плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног.
- Упражнения на развитие вестибулярной системы: акробатические элементы, занятия на растяжку мышц (йога).

При составлении тренировочного плана важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их возраст и уровень подготовки. Рекомендуется включать в программу как циклические, так и ациклические упражнения, чередуя их для предотвращения переутомления. Также стоит уделять внимание технике выполнения упражнений и контролю за состоянием здоровья спортсменов.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальной физической подготовки (СФП) в рафтинге у групп учебно-тренировочного этапа до трёх лет важно акцентировать внимание на быстроте реакции, силовой выносливости и навыках гребли. Эти качества формируют основу для успешного выступления в соревнованиях и адаптации к сложным водным условиям.

Упражнения для развития быстроты реакции

- Физические упражнения в медленном темпе с внезапными остановками. Например, выполнение серии движений (бег, прыжки, махи руками) с резкой остановкой по сигналу тренера-преподавателя. Это учит оперативно реагировать на изменения ситуации.
- Серия одинаковых упражнений в разных темпах. Например, чередование медленных и быстрых гребков на суше или в воде. Это развивает способность быстро переключаться между режимами работы.

Бег-слалом между деревьями или препятствиями. Прохождение трассы с изменением направления по сигналу или визуальным ориентирам. Усложнение: использование шеста для маневрирования.

Упражнения для развития силовой выносливости.

- Сгибание и разгибание рук лёжа на гимнастической скамейке. Выполняется в медленном темпе с акцентом на контроль движений. Для увеличения нагрузки можно использовать отягощения (гантели, блины).
- Отжимания из положения лёжа. Усложнение: выполнение с узкой постановкой рук или на нестабильной поверхности (например, на балансировочных платформах).
- Приседания на одной и двух ногах. Включает варианты с выпрыгиванием вверх или с дополнительным весом. Важно сохранять баланс и контроль корпуса.
- Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Развивают взрывную силу и координацию. Можно выполнять в комплексе с другими упражнениями (например, после приседаний).
- Бег на руках. Укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, улучшает координацию. Выполняется в упоре лёжа с переносом веса тела за счёт рук. ddtks.ru +1
- Подтягивания на турнике. Базовый элемент для развития силы спины и бицепсов. Для начинающих можно использовать резиновые жгуты для облегчения нагрузки.
- Длительная равномерная гребля на гладкой воде. Тренирует специфическую выносливость гребцов. Включает разные варианты гребка (с изменением начала и конца движения).

Упражнения на воде

- Стартовые гребки. Отработка резкого старта с места, имитация выхода из сложных участков реки. Включает работу с разными типами течения.
- Техника изменения направления движения. Тренировка манёвренности: повороты, развороты, движение боком. Используются специальные упражнения с веслом.
- Гребля на воде с небольшим течением. Развитие навыков работы с траверсом (движением поперёк течения) и чалкой (приближением к берегу или препятствию).

Дополнительные рекомендации

- Круговые тренировки. Например, по методу А.И. Ромма: 10 упражнений по 30 секунд с 30-секундным отдыхом между ними. Включают элементы гребли, отжимания, приседания, работу с резиновыми жгутами.
- Упражнения на гибкость и растяжку. Например, наклоны, повороты туловища, махи ногами. Особенно важны для предотвращения травм и улучшения амплитуды движений.
- Игровые элементы. Эстафеты с преодолением препятствий, перетягивание каната, подвижные игры с мячом. Развивают координацию, быстроту реакции и командный дух.

3.2.3. Техническая подготовка

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

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

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

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

Наиболее близки к рафтингу водный туризм, гребной слалом и гребля на каноэ. Поскольку большая часть соревнований по рафтингу проходит на реках, спортсмены сталкиваются с необходимость проживать в полевых условиях (или условиях, близким к полевым). Поэтому в подготовку спортсменов-рафтеров следует включать разделы, посвященные спортивным водным походам и соревнованиям по спортивному туризму на различных судах в дисциплинах «дистанция водная», в том числе изучать необходимое личное и групповое снаряжение, аспекты организации туристского быта, безопасность в туризме.

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

Основная цель специальной технической подготовки на учебно-тренировочном этапе - закрепить взаимодействие рафтера с веслом, лодкой и водой, достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка. Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде. На учебно-тренировочном этапе спортсмен должен разобраться в фазово-ритмовой структуре гребка (подготовка к гребку,

захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка), которая определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла с водой. Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и рафтом. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов рафтинга, совершенствование координационной и ритмической структуры гребли.

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

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

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

Перечень рекомендуемых упражнений специальной технической подготовки

посадка и высадка из судна

причаливание судна

отработка управляющих гребков в паре (на рафте-4, на рафте-6, на катамаране)

отработка старта

отработка ускорений

отработка финишного рывка

выход на струю

заход в суводь и выход из нее

движение против струи

удержание рафта на одном месте при движении против струи

пересечение струи

преодоление вала

пересечение обратного вала

преодоление бочки

взятие прямых ворот (с ходу, обратным ходом, лагом, с разворотом)

взятие обратных ворот (с выходом из суводи, при движении против струи)

взятие связки ворот

выбор точки начала атаки ворот

разбивка дистанции на участки с привязкой к ориентирам (на берегу) и учет ориентиров (на воде)

элементы контактной борьбы

переворот рафта и постановка его на ровный киль

элементы спасательных работ

Перечень рекомендуемых упражнений, связанных с подготовкой и ремонтом снаряжения

этапы подготовки судна к старту

обвязка рафта

методика ремонтных работ при возникновении порезов, потертостей, дыр и т.п.

подготовка и ремонт вспомогательного снаряжения

подготовка и ремонт личного снаряжения

3.2.4. Тактическая подготовка.

Для развития тактической подготовки в рафтинге у групп учебно-тренировочного этапа (до трёх лет) важно сочетать теоретические занятия, практические упражнения на воде и суше, а также командные тренировки. Основные направления включают изучение техники гребли, отработку взаимодействия в команде, анализ тренировочных спусков и развитие пространственного воображения.

Теоретическая подготовка

- Изучение правил соревнований и тактики прохождения дистанций. Разбор положений соревнований, сигналов гида, стратегий прохождения порогов и сложных участков.
- Анализ видеоматериалов. Просмотр записей соревнований и тренировочных спусков для изучения тактических приёмов, ошибок и успешных решений.
- Развитие пространственного воображения. Умение мысленно моделировать прохождение трассы, рассчитывать количество гребков и предвидеть изменения течения.

Практические упражнения на суше

- Идеомоторные упражнения. Мысленное воспроизведение техники гребли, поворотов и других действий, что помогает закрепить навыки.
- Командные игры и эстафеты. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции и взаимодействия в команде (например, перетягивание каната, игры с мячом, эстафеты с преодолением препятствий). ddtks.ru +1
- Упражнения на баланс и равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки, прыжки с поворотом, что улучшает устойчивость в рафте. ddtks.ru +1

Практические упражнения на воде

- Отработка базовых гребков. Прямой, направляющий, обратный гребок, а также совмещённые гребки и гребки для поддержания скорости.
- Тренировка изменения направления движения. Упражнения на траверс течения, чалку судна, повороты с использованием команд «левый/правый вперёд». ddtks.ru +1
- Прохождение условных препятствий. Симуляция прохождения порогов и сложных участков в контролируемых условиях, с акцентом на слаженность действий команды.
- Работа с разными типами течения. Гребля на гладкой воде, воде с небольшим течением, что помогает адаптироваться к разным условиям.

Командные тренировки

- Распределение ролей в команде. Обучение работе кормовых и носовых гребцов, понимание их задач и взаимодействия.
- Отработка синхронности гребли. Упражнения на синхронное выполнение команд «вперёд», «назад», «стоп», что критично для управления рафтом.
- Тренировка реакции на сигналы гида. Быстрое выполнение команд в разных ситуациях, включая экстренные.

Анализ и разбор тренировок

- Обсуждение спусков. После каждой тренировки или соревнования анализ действий команды, ошибок и успешных моментов.

- Развитие тактического мышления. Обучение спортсменов самостоятельному принятию решений в нестандартных ситуациях, например, при неожиданном изменении течения.

Дополнительные рекомендации

- Использование тренажёров и симуляторов. В межсезонье можно применять тренажёры для отработки техники гребли.
- Психологическая подготовка. Упражнения на концентрацию внимания, стрессоустойчивость и умение работать в команде.
- Изучение ориентирования. Основы работы с картой, компасом и GPS-навигацией, что полезно для понимания маршрута и принятия решений на воде.

3.2.5. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.2.6. Участие в спортивных соревнованиях.

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

Перечень вопросов, рекомендуемых для ознакомления:

общая организация соревнований

подача заявки на участие в соревнованиях

допуск к соревнованиям

представитель команды

подача заявления и протеста во время соревнований

общие обязанности судей

оборудование дистанции

подсчет результатов

подведение итогов

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

Участие в спортивных соревнованиях регламентируется Правилами вида спорта «рафтинг» утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 апреля 2022 г. №349

Виды соревнований.

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

3.3. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

3.3.1. Общая физическая подготовка.

На продвинутом уровне свыше трех в рафтинге для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных

спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у рафтеров является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному 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 рафтеров на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Общая физическая подготовка.

Развитие координационных способностей и точности движений, быстроты реагирования на сигнал, гибкости, скоростно-силовых способностей, проявления силовой выносливости в условиях уменьшенной опоры, выполнение упражнений в условиях дополнительной нагрузки на различные анализаторы (слуховой, вестибулярный, зрительный).

3.3.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальной физической подготовки (СФП) в рафтинге у групп СШОР продвинутом этапе, свыше трех лет важно акцентировать внимание на силовых, координационных и выносливостных упражнениях, которые имитируют движения при гребле и управлении рафтом. Основные направления включают развитие мышц спины, рук, пресса и ног, а также улучшение баланса, гибкости и реакции.

Силовые упражнения

- Подтягивания на перекладине — развивают широчайшие мышцы спины, которые отвечают за основной движущий импульс при гребке. Норматив для юношей — не менее 12 раз, для девушек — не менее 8 раз. garant.ru +1
- Отжимания — укрепляют грудные мышцы, трицепсы и дельтовидные мышцы. Можно выполнять классические отжимания или на брусьях для акцента на трицепсы.
- Жим штанги лёжа — развивает грудные мышцы и трицепсы. Для силовой выносливости рекомендуется 5–15 повторений в серии с отягощением 60–80% от максимального.
- Тяга штанги к груди лёжа — укрепляет бицепсы и мышцы спины. Регулируйте нагрузку весом штанги.

Упражнения на координацию и баланс

- «Ласточка» — наклонитесь вперёд, руки разведите в стороны, поднимите одну ногу и отведите её назад. Удерживайте положение 20–30 секунд. Это улучшает баланс и координацию, что критично при управлении рафтом на порогах. Sportmaster.ru +1
- Стойка на одной ноге — стойте на одной ноге, вторую поднимите и согните в колене. Удерживайте равновесие 30–60 секунд. Можно усложнить, закрыв глаза.
- Приставной шаг — используйте ленту или сантиметр, растянутый на полу. Делайте приставные шаги, перенося вес с одной ноги на другую. Упражнение развивает координацию и устойчивость.

Упражнения на выносливость

- Бег на длинные дистанции — например, 3000 м зимой (норматив для юношей — не более 16:30, для девушек — не более 19:30). Улучшает кардиореспираторную выносливость.
- Плавание — плавание на 50 м без учёта времени для начального уровня, с нормативами (например, не более 1:30 для юношей) на более продвинутых этапах.
- Круговая тренировка — включайте упражнения на разные группы мышц (жим штанги, подтягивания, отжимания, приседания) с минимальным отдыхом между подходами. Это развивает силовую выносливость.

Упражнения на гибкость

- Наклоны вперёд — стоя на гимнастической скамье, старайтесь достать пальцами до пола. Норматив для юношей — не менее +11 см, для девушек — не менее +15 см.
- Растяжка спины — лёжа на животе, медленно поднимайте голову и верхнюю часть туловища, прогибаясь в грудном отделе.
- Упражнения из йоги — например, «поза дерева» (стопа на внутренней части бедра опорной ноги, руки вытянуты вверх) улучшает баланс и гибкость.

Технические упражнения

- Тренировка на гребном тренажёре — имитирует движения при гребле, позволяет отработать технику без влияния внешних факторов (волны, ветер).
- Работа с вёслами на суше — отрабатывайте амплитуду и силу гребка, контролируя движения рук и корпуса.
- Упражнения на слаломные элементы — в бассейне или на суше имитируйте повороты и манёвры, которые встречаются при прохождении порогов.

Рекомендации

1. Начинайте с разминки — включайте ходьбу, лёгкий бег, вращательные движения и растяжку для разогрева мышц и суставов.
2. Постепенно увеличивайте нагрузку — добавляйте вес, увеличивайте количество повторений или сокращайте время отдыха между подходами.
3. Контролируйте технику — неправильная техника может привести к травмам. При необходимости обратитесь к тренеру-преподавателю для коррекции движений.
4. Включайте восстановительные мероприятия — массаж, растяжка, контрастный душ помогут избежать перетренированности.

3.3.3. Тактическая подготовка.

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

Перечень вопросов, рекомендуемых для ознакомления:

общая организация соревнований

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

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

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

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

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

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

3.3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка (Таблица 10) является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех уровнях спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных изданий, а также путем самообразования.

3.3.5. Психологическая подготовка

Процесс психологической подготовки спортсменов — это система психолого-педагогических и медико-психологических воздействий для создания высокого уровня тренированности. Повышение уровня психической надежности и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях является важнейшей частью общей системы управления подготовкой спортсменов. В ходе психологической подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость, общественная ответственность и др.), психические качества в сфере перцепции, психомоторики и интеллекта (быстрота реагирования, точность решения тактических задач, объем восприятия и др.), оптимизируются психические состояния (адекватная ситуация психической напряженности). Психодиагностика указанных состояний включается в деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных воздействий внетренировочной или соревновательной нагрузки.

В психологической подготовке спортсменов принято выделять ***общую*** и ***специальную***.

Цель общей психологической подготовки — повышение потенциальных возможностей данного спортсмена или данной спортивной группы в сфере психики для обеспечения эффективной спортивной деятельности. Практически любое педагогическое средство в той или иной мере способствует достижению цели общей психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка в отличие от общей подготовки распределена во времени. Можно обозначить начало и конец специальных воздействий на психику спортсмена в периоды до соревнований, во время и после них. Это, естественно, не исключает тех, практически постоянных, воздействий, которые связаны с обстановочными раздражителями, а также спонтанными второсигнальными раздражителями, поступающими от окружающих лиц (врачей, администраторов, родственников спортсмена).

Средства и методы специальной психологической подготовки:

- по отношению к моменту соревнований (средства, применяемые до, во время и после соревнований, средства восстановления);
- по длительности воздействий (кратковременные и постоянно действующие средства);
- по самостоятельности использования самим спортсменом (средства аутовоздействия и гетеровоздействия);
- по направленности;
- психофизиологические средства;
- психологические средства;
- психолого-педагогические средства.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т. п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

В спортивной деятельности с психогигиеническими используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений.

Учебно-тематический план

Таблица 10

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	**Всего на спортивно-оздоровительном базовом уровне до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта «рафтинг» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «рафтинг». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Февраль-май	Понятие о технических элементах вида спорта «рафтинг». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Март-май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «рафтинг».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь--май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «рафтинг»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Продвинутый уровень	**Всего на спортивно-оздоровительном продвинутом уровне до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «рафтинг», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	Сентярь-май		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

3.4. Особенности осуществления спортивно-оздоровительного этапа подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рафтинг»

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. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рафтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

Задачи:

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.1

Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

	Направление	Мероприятие	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятиях Индивидуальные и групповые беседы	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Праздник «День физкультурника» Индивидуальные и групповые беседы	Август в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика травматизма	Индивидуальные и групповые беседы	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Общественно – патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.1.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный город!» Экскурсии, музеи УТМ, соревнования Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года
3.2.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4.	Организация взаимодействия с родителями / законными представителями.		
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для реализации программы необходимо:

– наличие спортивного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие участка реки с течением (гребного канала), оборудованбного для занятий видом спорта «рафтинг»;

– наличие эллинга для хранения рафтов и иного спортивного оборудования;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки на базовом и продвинутом уровнях;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «рафтинг»:

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Буй для оборудования дистанции "параллельный спринт"	штук	4
2.	Весло байдарочное	штук	12
3.	Весло канойное (алюминий - шафт, пластик - лопасть)	штук	12
4.	Весло канойное из композитных материалов (карбон, карбо-кевлар)	штук	12
5.	Веха для дистанции слалом (бело-зеленая)	штук	22
6.	Веха для дистанции слалом (красно-белая)	штук	8
7.	Насос для рафта (большой)	штук	2
8.	Перекладина ворот для дистанции "Слалом"	штук	14
9.	Рафт - спортивный (двухместный "R2")	штук	5
10.	Рафт - спортивный (четырехместный "R4")	штук	2
11.	Рафт - спортивный (шестиместный "R6")	штук	2
12.	Ремонтный комплект для рафта	штук	3
13.	Спасконец (25 м)	штук	2
14.	Спасконец персональный-поясной (10 м)	штук	2
15.	Таблички нумерации ворот для дистанции "Слалом"	штук	14
16.	Тренажер для имитации гребли в рафте	штук	2
17.	Трос металлический для оборудования дистанций	метр	2000
18.	Фал капроновый с карабином на конце 1,5 м (переворотка)	штук	2
19.	Фартук для байдарки	штук	6
20.	Чехол для весел	штук	2
21.	Шнур капроновый для оборудования дистанций	метр	2000

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой
для прохождения подготовки по виду спорта «рафтинг»:

Таблица 13

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Жилет спасательный	штук	25
2.	Куртка брызгозащитная с коротким рукавом	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
3.	Шорты неопреновые	штук	
4.	Куртка "сухая" с длинным рукавом	штук	
5.	Штаны "сухие"	штук	
6.	Шлем слаломный	штук	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на базовом и продвинутом уровнях спортивно-оздоровительной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «рафтинг», а также на всех уровнях подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШОР должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н 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 15.09.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР ГБНОУ «Балтийский берег»: работники СШОР направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. 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. 23-28с.

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

7.2. Электронные образовательные ресурсы

Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.

Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды и транспаранты.

Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.

Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

7.3. Интернет-ресурсы

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/.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

8.1 Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить **требования к результатам прохождения программы**, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На базовом уровне подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
– формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
– освоение основ техники по виду спорта;
– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
– укрепление здоровья;
– отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта;
– выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на продвинутый уровень подготовки

На продвинутом уровне подготовки:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
– формирование спортивной мотивации;
– укрепление здоровья обучающихся;
– отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта.
– выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке продвинутого уровня подготовки
– выполнить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на общеобразовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

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

8.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля — оптимизировать процесс подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Задачи осуществления контроля:

-оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;

-выполнить план тренировки;

-установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;

-выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов;

Содержание осуществления контроля:

-контроль за посещаемостью занятий;

-контроль за тренировочными нагрузками;

-контроль за состоянием занимающихся;

-контроль за техникой выполнения упражнений;

- учет спортивных результатов;

-контроль за поведением во время соревнований.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

- Расширить знания о физическом развитии.

- Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

-Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

-Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на

организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

8.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «рафтинг»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на перекладине	с	не менее			
			8			
2.2.	Плавание на 25 м	с	Без учета времени			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «рафтинг»

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.35
2.2.	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин, с	не более	
			17.45	21.30
2.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			4	1