РАССМОТРЕНО
Педагогическим (тренерским)
советом спортивной школы
Протокол № 3
от «13» марта 2023 года

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим
советом
Протокол № 5
от «15»марта 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «01» августа 2023 года № 70
(приложение)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «рафтинг» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, реализуемая спортивной школой государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы (7 лет) на этапах:
Этап начальной подготовки– 2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 796B1169ADC17DB860BD37FE119E9C29
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 07.07.2022 до 30.09.2023

Санкт-Петербург
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	2
1. Общие положения	4
2. Характеристика Программы	8
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	10
4. Объем Программы	12
5. Виды (формы) обучения по Программе	13
6. Годовой учебно-тренировочный план	18
7. Календарный план воспитательной работы	20
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
9. Планы инструкторской и судейской практики	29
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
11. Система контроля	35
12. Оценка результатов освоения Программы	36
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	38
14. Рабочая программа по виду спорта «рафтинг»	45
15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	46
16. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет	64
17. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа, этапа спортивной специализации) свыше трех лет	69
18. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
19. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
20. Сетевая форма реализации Программы	76
21. Информационно-методические условия реализации Программы	77

Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта рафтинг из расчета на 52 недели в год	79
Приложение №2 Психологическая подготовка	81
Приложение №3 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки	93
Приложение №4 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	94
Приложение №5 Обеспечение спортивной экипировкой.	95

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1028[1] (далее – ФССП).

Таблица 1

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

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

1.2. Программа разработана ГБНОУ «Балтийский берег» в соответствии с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «рафтинг» утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1275, а также следующих нормативных актов:

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

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

[1] (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71373).

Приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1028 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» (с изменениями и дополнениями);

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

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

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

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «рафтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «рафтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

укрепление здоровья;

получение знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рафтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рафтинг»;

укрепление здоровья;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

изучение и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

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

2.2. Прародителем популярного вида спорта и отдыха можно считать обычный сплав по рекам, который с древних времен помогал людям исследовать новые земли и преуспевать в торговле. Такие путешествия по водоемам кардинально отличались от того, чем сейчас занимаются любители экстрима, но именно они заложили основу рафтинга. Со временем захватывающее хобби стало претерпевать изменения. Главным нововведением, которое дало новый виток развитию рафтинга, стало появление рафтов в 1960-х гг. Первые плавсредства были разработаны в 1940-х годах в США и использовались в качестве спасательных судов. Специальные плоты для сплавов и перевоза военных грузов, которые сегодня являются основой рафтинга, появились во времена Вьетнамской войны. Появление рафтов изменило многое и сделало рафтинг общедоступным занятием для каждого желающего, а во второй половине 20 века он начал развитие как самостоятельный вид спорта.

2.3. Соревнования по рафтингу проводятся в следующих дисциплинах:

Соревнования по рафтингу состоят из четырёх дисциплин:

квалификационный заезд (по международным правилам — спринт),

параллельный спринт,

слалом,

длинная гонка.

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

Ежегодно в России проводятся соревнования: Ак Талай Маргаан, Чуя-ралли, Чемпионат России и Кубок России. На них съезжаются сильнейшие спортсмены

страны. Соревнования проводятся в двух классах: Рафт-6 и Рафт-4 (с делением на мужские и женские команды).

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

Соревнования в спортивных дисциплинах: «спринт - R4», «спринт - R6» (далее – «спринт»), «слалом - R4», «слалом - R6» (далее – спортивная дисциплина «слалом») и «длинная гонка - R4», «длинная гонка - R6» (далее – спортивная дисциплина «длинная гонка») проводятся на время, в спортивной дисциплине «параллельный спринт - R4», «параллельный спринт - R6» (далее – спортивная дисциплина «параллельный спринт») – на выбывание, но время учитывается для определения мест выбывших экипажей.

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

спринт - R4; спринт - R6;

параллельный спринт - R4; параллельный спринт - R6;

слалом - R4; слалом - R6;

длинная гонка - R4; длинная гонка - R4;

многоборье - R4; многоборье - R6.

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

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

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

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

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

Ход — вперёд с максимальными усилиями.

Малый ход — вперёд с половиной от максимального усилия.

Табань — назад.

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

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

Суши — весло кладется на колени.

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

Мужчины, женщины 15 лет и старше

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе приведены в таблице 3 в соответствии с ФССП

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	10-12	10
	2	11-13	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12-145	8
	2	13-15	8
	3	14-16	8
	4	15-17	8
	5	16-18	8

3.2. Зачисление в учебно-тренировочные группы на новый учебный год проводится с 1 января. В течение года также возможен прием в организацию, при наличии вакантных мест в группах.

3.2.1. На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не младше 10 лет. Определяющим условием приема детей является желание детей заниматься спортом, отсутствие медицинских противопоказаний для освоения данной программы[2] и успешное прохождение индивидуального отбора (успешная

[2] наличие у поступающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, утвержденного Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

сдача нормативов по общей физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе (Таблица 11).

3.2.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 12 лет с отсутствием медицинских противопоказаний для освоения данной программы[2]. На данный этап обучения зачисляются, лица, прошедшие индивидуальный отбор (успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки), и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) (Таблица 12, 13). В случае, успешного прохождения индивидуального отбора поступающим (сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке), при отсутствии необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), кандидат на поступление. по решению педагогического (тренерского) совета спортивный школы может быть зачислен при соблюдении следующих условий:

наличие протокола официальных соревнований, подтверждающего выполнение необходимого разряда, в соответствии с ЕВСК и (или) спортсмен является членом сборной команды Санкт-Петербурга.

3.3. Возможен перевод обучающихся из других организаций при выполнении следующих условий:

предоставления справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

успешное прохождение индивидуального отбора (выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап подготовки);

соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап и год подготовки.

4. Объем Программы

4.1. Объем программы и распределение учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по рафтингу

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	10	14	14
Общее количество часов в год	234	312	520	520	520	728	728

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

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

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

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

5.3. Дистанционное обучение может включать в себя:

проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;

просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных

соревнований по избранным видам спорта;

теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

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

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

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

журнал учета посещаемости занятий.

видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;

проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);

ведение дневника спортсмена;

разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

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

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

5.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

5.4.3. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.[3]

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

5.5.1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

---

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

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14

	(или) специальной физической подготовке		
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.7. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

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

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	2

5.8. Работа по индивидуальным планам

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Таблица 6

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

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		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.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	14-16	18-20	21-23	28-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	4-6	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	2-4

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

6.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

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

7. Календарный план воспитательной работы

7.1. Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

7.2. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время учебно-тренировочных сборов, выездов и соревнований, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

7.3. Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания

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

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

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

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

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

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в:физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Воспитание сильной и морально-здоровой личности с правильной гражданской позицией		
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Мероприятия для обучающихся антикоррупционной направленности и мероприятия по антитеррористической деятельности: лекции и беседы …	В течение года

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

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

8.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и

спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

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

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

8.5. Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

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

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

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

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

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

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

8.6. Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

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

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

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

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

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

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

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

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

ежегодная оценка уровня знаний.

8.8. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила

соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

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

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для	1 раз в год	Обучающимся даются знания о

	здоровья спортсмена»		вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – рафтинг, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой ихобучения и работы в области спорта.

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

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

9.3.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

уметь составить конспект и провести разминку (комплекс общеразвивающих упражнений) в группе.

уметь определить и исправить ошибку в выполнении действий у обучающихся.

уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

9.4. Для получения звания судьи по спорту на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации каждый должен освоить следующие навыки:

знать правила соревнований по рафтингу, права и обязанности судейской коллегии

участвовать в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

9.5. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Не предусмотрены		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

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

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

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

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

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

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

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

10.3.1. на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

10.3.2. на учебно-тренировочном этапе – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданное обучающемуся после прохождения им углубленного медицинского осмотра.

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

10.5. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

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

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

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

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

11. Система контроля

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

11.1.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «рафтинг»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рафтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рафтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рафтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

12.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).

12.4. Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится Учреждением 1 раз в год. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку

результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.

12.5. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.[4]

12.6. В случае, если обучающийся не выполнил требования, предъявляемые к нему программой спортивной подготовки (т.е. не прошел промежуточную аттестацию), Учреждение предоставляет указанному лицу однократную возможность дальнейшего прохождения спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки с предъявлением требований, установленных программой.

12.7. Итоговая аттестация включает в себя оценку уровня освоения Программы обучающимися и проводится Учреждением по завершении обучения по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований (разрядных норм) для перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства или этап высшего спортивного мастерства.

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

---

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

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

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

13.2. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			Не менее		Не менее	
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 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 разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.7	Челночный бег 3х10	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Вис на перекладине	с	Не менее			
			8			
2.2	Плавание 25 м	Мин, с	Без учета времени		Без учета времени	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1,2,3 года обучения по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			юноши/ юниоры			девушки/юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	На более					
			10,4	10,0	9,6	10,9	10,7	10,5
1.2	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более					
			8,05	7,55	7,45	8,29	8,20	8,10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее					
			4	4	6	1	2	3
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее					
			18	25	30	9	15	20
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее					
			150	165	180	135	145	150
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее					
			+5	+6	+7	+6	+8	+10
1.7	Челночный бег 3х10	с	Не более					
			9,0	8,6	8,2	10,4	10,0	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Плавание 50 м	Мин, с	Не более					
			1,30	1,20	1,10	1,35	1,30	1,25
2.2	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	Мин, с	Не более					
			17,45	17,30	17,10	21,30	21,15	21,00
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее					
			4	4	6	1	2	3
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский разряды						

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4,5 года обучения
по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы			
			юноши/ юниоры		девушки/ юниорки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	с	На более			
			9,1	8,6	10,2	9,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	Не более			
			7,35	7,25	8,00	7,50
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее			
			8	10	5	6
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее			
			35	40	25	30
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			190	200	160	170
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+8	+9	+12	+14
1.7	Челночный бег 3х10	с	Не более			
			7,8	7,4	9,0	8,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Плавание 50 м	мин, с	Не более			
			1,00	0,50	1,15	1,10
2.2	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин, с	Не более			
			16,50	16,40	20,30	20,00
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее			
			8	10	5	6
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд			

Таблица 14

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

№ п/п	Норматив	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	На более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			12	8
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			45	35
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			49	43
1.8	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			7,2	8,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание 50 м	Мин, с	Не более	
			0,43	1,05
2.2	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	Мин, с	Не более	
			16,30	19,30
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			12	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

14. Рабочая программа по виду спорта «рафтинг»

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

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

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

14.4. Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

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

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

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

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

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

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам начальной подготовки

15.1. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 16).

15.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

15.2.1. Подготовка рафтеров характеризуется разнообразием средств и методов,

широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

15.2.2. Современные тренировки спортсменов основаны на выполнении весьма значительных объемов тренировочных нагрузок. Для обеспечения постепенного увеличения нагрузок выносливость необходимо развивать с раннего возраста, до того, как спортсмен приступит к углубленной специализации (наибольшие показатели развития общей выносливости наблюдаются у девочек в возрасте 9-11 лет, а у мальчиков – 10-12 лет). Для развития общей выносливости в группах начальной подготовки применяются: ходьба, медленный продолжительный бег с постоянной интенсивностью, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, гребля, трудовые процессы.

15.2.3. Дети в возрасте 9-10 лет проявляют способность к выполнению большого объема циклической нагрузки. Например, бег умеренной интенсивности в чередовании с ходьбой может продолжаться до 15-18 минут, непрерывный бег низкой и средней интенсивности – до 30 минут. Помимо развития и поддержания постигнутого уровня силы, быстроты и выносливости, большое внимание уделяется воспитанию скоростной и специальной выносливости .

15.2.4. Для развития специальной выносливости, необходимы упражнения которые выполняются с высокой интенсивностью. В конце упражнения ЧСС может достигать 180 ударов в минуту, а сами упражнения занимают 30-90 секунд и необходимо давать передышки, чтоб пульс упал до 120-140 ударов.

15.2.5. Скоростная выносливость на этом этапе лучше развивается переменным методом с ускорениями на отрезках различной длины (50 – 400 м). Интенсивность ускорений при развитии этого качества не должна превышать 70%

от максимальной. Объем скоростной работы в одном занятии при переменном и повторном беге не должен превышать 4–5 км. Развивая скоростную выносливость, используются методы с более высокой интенсивностью. Следует отметить, что развитие общей выносливости является непременным условием для перехода к работе над специальной выносливостью как в многолетнем плане, так и в процессе круглогодичной тренировки. По мере повышения тренированности скорость передвижения постепенно увеличивается от 60 до 85% до максимальной.

15.2.6. Основными методами развития общей выносливости являются:

Интервальный метод – это многократное повторение кратковременных порций работы с пассивным или активным отдыхом.

Повторный метод – это произвольные паузы отдыха между повторениями нагрузки, обеспечивающими субъективное чувство отдыха. Порции и нагрузки могут иметь различную продолжительность.

Переменный метод – это беспрерывное чередование нагрузок различной интенсивности.

15.2.7. Ловкость – это качество управлением движения, обеспечивающее правильное (то есть адекватно и точно), быстрое (своевременное и находчивое, целесообразное и экономическое) и находчивое решение двигательной задачи, способность изменить двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке. Среди физических качеств, которые необходимо развивать, координационные способности занимают особое место. Если все другие качества обеспечивают возможность выполнять упражнения с необходимой скоростью, мощностью, силой, высокой работоспособностью, то координационные способности позволяют выполнять эти действия с большой точностью по амплитуде, направлению темпа, развиваемым усилием, и другим характеристикам. Ловкость зависит от: точности выполнения упражнений, экономичности то есть рациональности выполнения упражнений (не допускать лишних движений), координационного выполнения упражнений то есть действия должны быть согласованы. Ловким считается тот, кто быстро обучается новым движениям, находит правильное решение в необычных условиях двигательной

деятельности, то есть может быть находчивым в решении двигательных задач. Для того, чтобы развить силу используют упражнения динамического характера, выполняемые небольшим весом и в максимальном темпе. Наиболее эффективные упражнения с весом 30% от максимальной, выполнение их позволит развивать и силу и выносливость.

15.2.2. Комплекс упражнений по ОФП.

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.

15.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-рафтеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

15.3.1. 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 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.

15.3.2. 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.

15.3.3. 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

15.3.4. Плавание:

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

15.3.5. 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;

15.3.6. 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.

15.3.7.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.

15.3.8. 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.

15.4. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

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).

15.4.1. 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.

15.4.2. К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно технической подготовки на воде. Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон,

конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п. Развитие специальной выносливости.

15.4.3. Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок). Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

средствами ФП - 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).

15.4.5. Развитие координации и ловкости:

средствами ФП - 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.).

15.2.5. 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 не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

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.

15.2.6. 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.

15.2.7. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении 2.

16. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.

16.1. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 15).

16.2. Практическая подготовка для учебно- тренировочного этапа (этапа

спортивной специализации) до трех лет.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

16.2.1. На учебно-тренировочном этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсменов - рафтеров.

16.2.2. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

16.2.3. Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

16.2.4. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в рафтинге является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочного этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

16.2.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочного этапе в рафтинге рекомендуется использовать упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Следует широко использовать методы саморегуляции.

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 юных 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.

16.2.6. Технико-тактическая 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Это гигиена месторасположения команды во время сборов и тренировок.

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

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 командной борьбы на спринте, длинной гонке, в том числе действия после получения информации о дистанции и до момента старта. Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной специализации спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, что бы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

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

Специфика тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому обучение тактике требует проведения ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе,

просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Отработка тактических умений и навыков должна производиться во время УТС на открытой воде, а также во время соревнований. После соревнований должен проводиться разбор выступления команды и основных соперников, следует разобрать ошибки в выборе траектории движения, в способах взятия ворот, в неверном расчете индивидуальных особенностей спортсменов.

16.2.7. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

17. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

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

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

17.3. Главным направлением данных этапов является подготовка и успешное участие в соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать как можно больше в год и сосредоточиться на главных стартах сезона. Остальные соревнования

подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку

17.4. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 16)

17.5. Практическая подготовка

17.5.1. Общая и специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе 4-5 годов обучения 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 юных двоеборцев 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).

Специальная физическая подготовка.

Этап углубленной спортивной специализации (4-5 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.

17.5.2. Технико-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.

17.5.3. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

18. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и приведен в таблице 15.

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе 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, 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.

19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

20. Условия реализации Программы

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

21. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №4 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

22. Кадровые условия реализации Программы

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

22.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011,

регистрационный № 22054).

22.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

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

23. Сетевая форма реализации Программы

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

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

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

24. Информационно-методические условия реализации Программы

24.1. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение №1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	14	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 12		от 6	
1.	Общая физическая подготовка	112	144	208	212
2.	Специальная физическая подготовка	23	34	90	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	16	44
4.	Техническая подготовка	35	46	66	74
5.	Тактическая подготовка	10	16	28	30
6.	Теоретическая подготовка	35	39	55	58
7.	Психологическая подготовка	10	16	42	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	5
9.	Инструкторская практика	1	2	2	3
10.	Судейская практика	2	4	3	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительныемероприятия	2	3	4	20
Общее количество часов в год		234	312	520	728

Приложение № 2

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

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

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

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

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

управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

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

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

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко

недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

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

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

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

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие,

индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

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

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

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

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

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

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

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

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

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

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное

возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

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

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

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование

неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям.

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

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления

трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения цсихической напряженности спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физиологические симптомы

Повышенная частота сердечных сокращений

Повышенное артериальное давление

Учащенное дыхание

Повышенное мышечное напряжение

Нервные движения

Чувство паники

Бессонница

Тошнота

Повышенное выделение адреналина

Нарушение координации движений

Психические симптомы:

Узкая фокусировка внимания

Чувство утомления

Депрессивное дыхание

Головокружение

Потеря самоконтроля

Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания

Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность

Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

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

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их

началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

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

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

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

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

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

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

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

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

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

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

Приложение № 3

Таблица 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	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.	Весы медицинские (до 200 кг)	штук	2
6.	Веха для дистанции слалом (бело-зеленая)	штук	22
7.	Веха для дистанции слалом (красно-белая)	штук	8
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2
9.	Гантели переменной массы (от 1 до 15 кг)	комплект	2
10.	Коврик пеноуретановый	штук	12
11.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	1
12.	Насос для рафта (большой)	штук	2
13.	Перекладина ворот для дистанции «Слалом»	штук	14
14.	Рафт - спортивный (двухместный «R2»)	штук	5
15.	Рафт - спортивный (четырехместный «R4»)	штук	2
16.	Рафт - спортивный (шестиместный «R6»)	штук	2
17.	Ремонтный комплект для рафта	штук	3
18.	Секундомер электронный	штук	4
19.	Спасконец (25 м)	штук	2
20.	Спасконец персональный-поясной (Юм)	штук	2
21.	Таблички нумерации ворот для дистанции «Слалом»	штук	14
22.	Тренажер для имитации гребли в рафте	штук	2
23.	Трос металлический для оборудования дистанций	метр	2000
24	Фал капроновый с карабином на конце 1,5 м (переворотка)	штук	2
25.	Фартук для байдарки	штук	6
26.	Чехол для весел	штук	2
27.	Шнур капроновый для оборудования дистанций	метр	2000
28.	Электронасос	штук	1
29.	Эспандер лыжника	штук	4

Приложение № 4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 1

№	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2.	Куртка брызгозащитная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Куртка «сухая» с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Штаны «сухие»	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Термобелье спортивное	компле	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Шлем слаломный	штук	на обучающегося	-	-	1	1