



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОПЫЛОВСКИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ «ОДИССЕЙ»
им. А.И. ШИРОКОВА» Томского района

ПРОГРАММА
рассмотрена
на педагогическом совете

Протокол № 21
от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ А.А. Широков

Приказ № 81
от «04» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Многоборье»

(для обучающихся от 10-15 лет)

срок реализации 3 года

Составитель программы:
Инструктор-методист
Широкова Татьяна Павловна

Томск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рафтинг и гребной слалом - сравнительно молодые и быстро развивающиеся виды спорта. Соревнования по рафтингу проводятся на шестиместных (R6) и четырехместных (R4) рафтах (категория А) и в национальных классах судов (категория В), к каковым традиционно относят каяки и катамараны. В России рафтинг внесен во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (Приказ Госкомспорта №890 от 06.11.2003). Номер-код вида спорта - 1740001411Я. Федерация рафтинга России <http://www.rusraftfed.ru> аккредитована Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. (Аттестат аккредитации Серия А № 000094 от 06.04.2004). Утверждены разрядные требования, всероссийские и межрегиональные соревнования включаются в Единый календарный план (ЕКП) спортивных мероприятий Минспорттуризма РФ. Этим объясняется объединение в заглавии настоящей программы вида спорта «рафтинг», «гребной слалом» и разновидности туристско-краеведческой деятельности обучающихся- «водный туризм».

Рафтинг и гребной слалом являются не игровыми командными видами спорта. В целях укрепления командного духа, развития и совершенствования навыков межличностного взаимодействия, а также в целях общего физического развития и психологического восстановления спортсменов после соревнований проводятся туристские путешествия. В полевых условиях живут спортсмены и в большинстве случаев проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Тренирующиеся на катамаранах и каяках (национальный класс судов) спортсмены имеют возможность выступать на соревнованиях и выполнять разряды по видам спорта «спортивный туризм», «рафтинг» и «гребной слалом».

По словам историка В.О.Ключевского вода не только оставила отпечаток и сформировала характер русского человека, но и «воспитывала дух предприимчивости, привычку к совместному, артельному действию, заставляла размышлять и изловчаться, сблизжала разбросанные части населения, приучала чувствовать себя членом общества, обращаться с чужими людьми, наблюдать их нравы и интересы, меняться товаром и опытом, знать обхождение». (В.О.Ключеский Русская история. Полный курс лекций. Лекция четвертая).

В Томске и Томской области имеются хорошие возможности для развития водных видов спорта. Множество открытых водных акваторий позволяют с середины апреля по конец октября ставить технику гребли на открытой гладкой воде. Именно этим и обоснован выбор направленности программы.

Программа рассчитана на ежегодную реализацию в течение 40 учебных недель, Численность обучающихся в группе колеблется в зависимости от года обучения: от 15 человек на первом году обучения до 12 человек на втором-третьем году обучения. Численность обучающихся в группах устанавливается нормативными актами образовательной организации, организующей учебный, воспитательный и учебно-тренировочный процессы. Во время проведения выездных занятий, тренировок на воде экипажами в соответствии с утвержденными регламентами реализации программ физкультурно-спортивной направленности к организации занятий может привлекаться второй педагог.

Для педагогов дополнительного образования, реализующих программу, может устанавливаться суммированный учет рабочего времени. Суммированный учет и учетный период рабочего времени устанавливается приказом руководителя образовательной организации в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка. Необходимость введения суммированного учета рабочего времени обуславливается планируемыми в программе участиями в соревнованиях по рафтингу, гребному слалому и водными походами, а также сезонным характером погоды в природной среде.

Актуальность программы определяется востребованностью развития данного направления деятельности современным обществом.

Программа «Многоборье» удовлетворяет познавательные потребности заказчиков: детей и их родителей через изучение разных видов спорта. Досуговые потребности, обусловленные стремлением к содержательной организации свободного времени реализуются в практической деятельности обучающихся.

Программа ориентирована в первую очередь на ребят, желающих основательно изучить

возможности своего организма в преодолении препятствий на воде и на суше и получить практические навыки для преодоления этих препятствий. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу, что очень востребовано подростками.

Цель программы - создание условий, нацеленных на оздоровление, всестороннее развитие, гражданское и патриотическое воспитания детей и молодежи, создание условий для достижения высоких спортивных достижений в рафтинге и гребном слаломе.

Задачи программы

обучающие:

- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие понимания техники гребли;
- формирование техники и тактики рафтинга и гребного слаломе;
- знакомство со спортивным туризмом;
- подготовка к участию в спортивных соревнованиях по технике водного туризма, рафтингу и гребному слалому;
- подготовка к участию в походах различной сложности;
- формирование навыков оказания первой помощи и восстановления после физических нагрузок;
- обучение грамотному и безопасному поведению на открытых водоемах и в природной среде.

-развивающие:

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма.
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по рафтингу и гребному слалому

воспитательные:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки
- экологическое воспитание.

Условия зачисления: Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 10 - 15 лет. Минимальный возраст для зачисления детей определяется в соответствии с рекомендациями (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г.Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).и ограничивается возрастом 10 лет.

Возраст 10-11 лет совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов. Основная направленность физического воспитания подростков этого возраста - формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период считают формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей, что впоследствии позволит занимающимся наиболее правильно выбрать вид спорта для углубленной специализации

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Формы обучения: очная форма

Режим занятий- Занятия проводятся как в кабинетах, спортзалах, так и на местности.

Продолжительность программы: 6 часов в неделю, 240 часов в год.

Учебное занятие длится 45 минут, между занятиями перерыв на 15 минут .На

проведение спортивных соревнований отводится 4-8 часов в день, на проведение походов выходного дня 8 часов в день.

. Выездные занятия с целью проведения тренировок на естественных водоемах, занятий лыжной подготовкой и приобретением туристских навыков организуются в выходные дни и в каникулярный период. В каникулярное время спланированные частота и длительность занятий (тренировок) увеличиваются, проводятся многодневные учебно-тренировочные сборы, организуются выезды для участия в соревнованиях.

В целях повышения качества и безопасности учебно-тренировочного процесса тренеры могут объединяться в бригады с возложением солидарной индивидуальной ответственности за жизнь и здоровье допущенных на тренировку спортсменов.

Учебные группы формируются с учетом пола, возраста и степени требований по уровню подготовки и умению плавать. Занятия в группах проводятся как групповым методом, так и индивидуально.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания общекультурного и исторического характера о различных регионах России, знания в области гигиены и медико-биологического контроля, основ спортивной тренировки и биомеханики, тактике прохождения спортивных дистанций и маршрутов водных походов.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные работы;
- просмотр видеоматериалов: анализ и разбор тренировочного занятия, прохождения дистанций;

Практические занятия. В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют и совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

Физическая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков обучающегося. В целом ФП направлена на совершенствование физических способностей, отвечающих специфике рафтинга и гребного слалома. Техническая подготовка (ТП) направлена на формирование специфических для данных видов спорта двигательных навыков, на отработку групповой техники спортсменов-рафтеров и слаломистов.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, туристских походах;
- работа с материальной частью образовательной организации, организующей занятия по программе.

Для успешного осуществления подготовки рафтеров и слаломистов учебно-тренировочный процесс и участие в соревнованиях следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки обучающихся. Соотношение объема общей и специальной подготовки должно постепенно изменяться в сторону увеличения удельного веса занятий специальной физической подготовкой.

Планирование учебно-тренировочного процесса, осуществляемое в процессе составления ежегодных рабочих программ, учитывает следующие факторы:

- климатические особенности места реализации программы,
- материальной базе образовательной организации,
- годовой календарь соревнований по рафтингу и гребному слалому.

Темы, перечисленные в описании разделов программы, изучаются не в порядке их перечисления, а в порядке, обусловленном учетом факторов планирования.

В силу зависимости учебно-тренировочного процесса от погодных условий открытой природной среды, а так же по другим причинам, выявившимся в ходе спланированного

учебно-тренировочного процесса, в пределах времени, отведенного на реализацию программы, в течение года в рабочие программы могут вноситься значительные изменения.

При отсутствии возможности организации занятий по гребле в период с ноября по февраль (отсутствие бассейна) высвобождающееся учебное время используется на лыжную подготовку. При отсутствии возможности заниматься на лыжах (отсутствие снега) проводятся занятия по беговой подготовке, имитации лыжных ходов (бег с лыжными палками), тренировки по спортивному ориентированию.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- содержание правил соревнований по рафтингу (в действующей редакции);
- содержание правил соревнований по гребному слалому (в действующей редакции);
- технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям соревнований;

должны уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь
- владеть начальной техникой управления каяком, рафтом.

В результате освоения 2 года обучения обучающиеся

должны знать:

- содержание правил соревнований по рафтингу (в действующей редакции);
- содержание правил соревнований по гребному слалому (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие климатические и метеорологические характеристики районов проведения тренировок, соревнований, походов;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям соревнований;

должны уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь
- владеть техникой управления плавсредствами
- преодолевать естественные препятствия
- подготовить место для ночлега в походе

В результате освоения 3 года обучения обучающиеся

должны знать:

- содержание правил соревнований по рафтингу (в действующей редакции);
- содержание правил соревнований по гребному слалому (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие климатические и метеорологические характеристики районов проведения тренировок, соревнований, походов;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям соревнований;

должны уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь
- владеть техникой управления плавсредствами
- преодолевать естественные препятствия в походе
- подготовить место для ночлега в походе; приготовить пищу на костре.
- выполнять комплексы медико-биологических наблюдений, необходимых для заполнения «дневника спортсмена»;

Имеют возможность выполнить:

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
первый	10-12	Участие в соревнованиях по рафтингу и гребному слалому
второй	12-14	Выполнение 2-1 юношеского разряда по рафтингу
третий	14-15	Выполнение 2 спортивного разряда по рафтингу; Выполнение 2-1 юношеского разряда по гребному слалому

Формы аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов, зачеты, участие в соревнованиях по рафтингу, гребному слалому, спортивному туризму.

Диагностические методики оценки эффективности программы:

Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы:

1. Теоретические знания обучающихся проверяются в виде тестов, зачетов
2. Практические знания и умения отслеживаются посредством результатов участия в соревнованиях по рафтингу, гребному слалому, спортивному туризму; сдачей контрольных нормативов.

Учебно- тематический план 1 года обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма аттестации, контроля
Общая подготовка					
1	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. Основы.	6	2	8	Зачет
2	Гребной слалом: вид спорта и правила соревнований. Основы.	6	2	8	Зачет
3	Основы туристской подготовки	12	22	34	Тестирование
	Всего	24	26	50	
Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	6	28	34	Сдача контрольных нормативов
2	Специальная физическая подготовка	9	37	46	Сдача контрольных нормативов
	Всего	15	65	80	
Техническая подготовка					
1	Техника гребли на каяке и каноэ.	8	29	37	Участие в соревнованиях
2	Техника гребли на рафте (катамаране)	10	42	52	Участие в соревнованиях
	Всего	18	71	89	
Психологическая подготовка					
1	Психологическая подготовка спортсмена	4	-	4	Зачет
	Всего	4	-	4	
Медицинское обеспечение					
1	Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.	4	-	4	Зачет
2	Медицинский контроль и самоконтроль спортсмена	3	2	5	Зачет
3	Оказание первой помощи.	4	4	8	Тестирование
	Всего	11	6	17	
	ИТОГО	72	168	240	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общая подготовка

1. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. Основы.

Теория: Рафтинг. Ведение в специальность. История развития рафтинга в России и за рубежом. История возникновения и использования рафтов. Современное применение

рафтов в индустрии туризма. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований.

Практика: Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Техника безопасности.

2. Гребной слалом: вид спорта и правила соревнований. Основы.

Теория: Гребной слалом. Ведение в специальность. История развития гребного слалома в России и за рубежом. Виды гребного спорта. Характеристика гребного слалома. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Участники соревнований. Представитель и тренер, их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Виды и устройство судов

Практика: Правила посадки в суда. Личное снаряжение спортсмена-каноиста, каякера. Техника безопасности.

3. Основы туристской подготовки.

Теория: Туризм. Введение в специальность. История развития туризма. Виды туризма. Основы туризма. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Права и обязанности участников похода. Должностные обязанности в походе. Правила выбора места стоянок, ночевки. Обустройство места для лагеря. Организация питания в туристском походе. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима.

Практика: Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском походе. Основы водного туризма. Динамика водных потоков. Образование и форма русла реки, режим реки, динамика руслового потока. Ветровой режим на открытых водных поверхностях. Ветровое волнение. Прибрежная полоса. Прибой. Отжимные течения. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега.

II. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика:

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы

Практика: Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой,

гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

III. Техническая подготовка

1. Техника гребли на каяке и каноэ.

Теория: Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Практика: Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Движения гребца-каякера, каноиста: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков. Приемы, используемые для взятия обратных ворот (крена, завесы, виды гребков, перенос центра тяжести спортсмена)

2. Техника гребли на рафте (катамаране)

Теория: Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Практика: 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. 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.

IV. Психологическая подготовка

1. Психологическая подготовка спортсмена.

Теория: Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Понятие «спортивный характер». Аутогенная тренировка. Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием. Гетеротренинг – словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз). Изменение психологического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

V. Медицинское обеспечение.

1. Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.

Теория: Анатомия и физиология человека. Скелет, мышцы, внутренние органы. Взаимосвязь состояния позвоночника с состоянием здоровья человека.

Практика: Комплексы оздоровительной и лечебной гимнастики. Хатха-йога, взаимосвязь движения, дыхания и концентрации внимания на внутренних органах. Гигиена как профилактика заболеваний и травм. Основы здорового образа жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви.

2. Медико-биологический контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Первичное и ежегодное медицинское обследование. Этапный врачебно-педагогический контроль. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.

Практика: Самоконтроль. Объективные данные для контроля: вес, динамометрия,

спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение.

3.Оказание первой помощи.

Теория: Юридические особенности прав и обязанностей граждан при оказании первой помощи. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Профилактика, симптомы, лечение. Травмы.

Практика: Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости. Раны. Остановка кровотечения, обезболивание. Обработка ран.

Учебно- тематический план 2 года обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
Общая подготовка					
1	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. Основы.	6	2	8	зачет
2	Гребной слалом: вид спорта и правила соревнований. Основы.	6	2	8	зачет
3	Основы туристской подготовки	18	24	42	Участие в походе
	Всего	30	28	58	
Физическая подготовка					
4	Общая физическая подготовка	6	28	34	Сдача контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка	10	36	46	Сдача контрольных нормативов
	Всего	16	64	80	
Техническая подготовка					
6	Техника гребли на каяке и каное.	10	27	37	Участие в соревнованиях
7	Техника гребли на рафте (катамаране)	12	40	52	Участие в соревнованиях
	Всего	22	67	89	
Психологическая подготовка					
8	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	2	зачет
9	Тренинги психологической устойчивости	-	2	2	зачет
	Всего	1	3	4	
Медицинское обеспечение					
10	Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.	2	-	2	зачет
11	Медицинский контроль и самоконтроль спортсмена	1	2	3	зачет
12	Оказание первой помощи.	-	4	4	Тестирование
	Всего	3	6	9	
	ИТОГО	72	168	240	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общая подготовка

1. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. Основы.

Теория: История развития рафтинга в России и за рубежом. История возникновения и использования рафтов. Современное применение рафтов в индустрии туризма. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований.

Практика: Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов. Дисциплины и разрядные требования. Дисциплины соревнований по рафтингу. Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта, слалома и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам. Техника безопасности.

2. Гребной слалом: вид спорта и правила соревнований. Основы.

Теория: История развития гребного слалома в России и за рубежом.

-Виды гребного спорта. Характеристика гребного слалома. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель и тренер, их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.

Практика: Виды и устройство судов. Правила посадки в суда. Личное снаряжение спортсмена-каноиста, каякера. Дисциплины и разрядные требования. Дисциплины соревнований по рафтингу. Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта, слалома и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам. Техника безопасности. Ремонт снаряжения, лодок.

3. Основы туристской подготовки.

Теория: Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Права и обязанности участников похода. Должностные обязанности в походе. Правила выбора места стоянок, ночевки. Обустройство места для лагеря. Организация питания в туристском походе. Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима.

Практика: Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности рационов питания участников водных и пешеходных походов. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском походе. Организация приема пищи.

-Динамика водных потоков. Образование и форма русла реки, режим реки, динамика руслового потока. Ветровой режим на открытых водных поверхностях. Ветровое волнение. Прибрежная полоса. Прибой. Отжимные течения.

Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий. Особенности ориентирования на воде. Преодоления препятствий пешей части водного путешествия. Переправы через реки, организация подъемов и спусков по крутым склонам. Организация спасательных работ силами туристской группы. Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде. Транспортировка пострадавшего. Контрольные сроки и способы аварийной связи. Международные сигналы бедствия. Ориентирование. Чтение спортивной карты. Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты.

Ориентирование на местности. Способы измерения расстояний на местности. Сигналы бедствия. Организация однодневных и многодневных походов. Узлы, их применение.

II. Физическая подготовка

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы

Практика: Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.

III. Техническая подготовка

1. Техника гребли на каяке и каноэ.

Теория: Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Практика: Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки. Движения гребца-каюкера, каноиста: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты. Приемы, используемые для взятия обратных ворот (крена, завесы, виды гребков, перенос центра тяжести спортсмена) 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.

2. Техника гребли на рафте (катамаране)

Теория: Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Практика: 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. 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.

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.

IV. Психологическая подготовка

1. Психологическая подготовка спортсмена.

Теория: Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Понятие «спортивный характер». Аутогенная тренировка. Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц.

Практика: Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

2. Тренинги психологической устойчивости

Практика: Гетеротренинг – словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз). Изменение психологического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

V. Медицинское обеспечение.

1. Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.

Теория: Гигиена как профилактика заболеваний и травм. Понятие об иммунной системе. Основы здорового образа жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви.

-Оздоровительность туристского путешествия. Физическая активность, экологически чистая среда, сбалансированное питание. Эмоции и здоровье.

2. Медико-биологический контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Первичное и ежегодное медицинское обследование. Этапный врачебно-педагогический контроль. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль.

Практика: Объективные данные для контроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

3. Оказание первой помощи.

Практика Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Профилактика, симптомы, лечение. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли потертости. Раны. Остановка кровотечения, обезболивание. Обработка ран.

Учебно- тематический план 3 года обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Общая подготовка					
1	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. Основы.	3	2	5	Зачет

2	Гребной слалом: вид спорта и правила соревнований. Основы.	3	2	5	Зачет
3	Основы туристской подготовки	18	33	51	Участие в походе
	Всего	24	37	61	
Физическая подготовка					
4	Общая физическая подготовка	4	22	26	Сдача контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка	6	32	38	Сдача контрольных нормативов
	Всего	10	54	64	
Техническая подготовка					
6	Техника гребли на каяке и каноэ.	12	39	51	Участие в соревнованиях
7	Техника гребли на рафте (катамаране)	12	39	51	Участие в соревнованиях
	Всего	24	78	102	
Психологическая подготовка					
8	Психологическая подготовка спортсмена	1	2	3	Зачет
9	Тренинги психологической устойчивости	1	1	2	Зачет
10	Психология малых групп	1	1	2	Зачет
	Всего	3	4	7	
Медицинское обеспечение					
11	Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.	2	-	2	Зачет
12	Медицинский контроль и самоконтроль спортсмена	-	2	2	зачет
13	Оказание первой помощи.	-	2	2	тестирование
	Всего	2	4	6	
	ИТОГО	63	177	240	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общая подготовка

1. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. Основы.

Теория: Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований.

Практика: Основные принципы определения результатов. Дисциплины и разрядные требования. Дисциплины соревнований по рафтингу. Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта, слалома и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам. Техника безопасности.

2. Гребной слалом: вид спорта и правила соревнований. Основы.

Теория: Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель и тренер, их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований.

Обеспечение безопасности. Дисциплины и разрядные требования.

Практика: Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта, слалома и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам. Техника безопасности. Ремонт снаряжения, лодок.

3. Основы туристской подготовки.

Теория: Особенности рационов питания участников водных и пешеходных походов. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском походе. Организация приема пищи. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Должностные обязанности в походе Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Права и обязанности участников похода. Правила выбора места стоянок, ночевки. Обустройство места для лагеря. Организация питания в туристском походе. Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия.

Практика: Основы водного туризма. Динамика водных потоков. Образование и форма русла реки, режим реки, динамика руслового потока. Ветровой режим на открытых водных поверхностях. Ветровое волнение. Прибрежная полоса. Прибой. Отжимные течения. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий. Особенности ориентирования на воде. Преодоления препятствий пешей части водного путешествия. Переправы через реки, организация подъемов и спусков по крутым склонам. Организация спасательных работ силами туристской группы. Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде. Транспортировка пострадавшего. Контрольные сроки и способы аварийной связи. Международные сигналы бедствия. Ориентирование. Чтение спортивной карты. Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Ориентирование на местности. Способы измерения расстояний на местности. Сигналы бедствия. Организация однодневных и многодневных походов. Узлы, их применение.

II. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Практика: направлена на развитие общей и скоростной выносливости. Проводится на общеразвивающих тренировках и в процессе участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. В состав беговых тренировок кроме кросса включаются спринт и рваный бег (фартлек). Эти компоненты беговой подготовки направлены на развитие быстроты, также как и многократное повторение общеразвивающих упражнений, выполняемых с предельной скоростью. Быстрота и скоростная выносливость развивается и на лыжных тренировках, и на тренировках по специальной физической подготовке. Беговые тренировки также проводятся с целью гармонизации физического развития гребцов.

Специальная физическая подготовка:- Лыжная подготовка в целом направлена на развитие общей и скоростной выносливости. В разделе изучаются и регулярно используются техника равнинных лыжных ходов (классические ходы и коньковые), техника подъемов и спусков на беговых и прогулочных лыжах. Кроме развития названных качеств лыжная подготовка используется в целях развития силы плечевого пояса мышц спортсменов. Специфическим элементом лыжной подготовки гребцов относится движение на лыжах с шестом вместо палок. Атлетизм. Занятия на тренажерах, а также занятия с гантелями, гирей и штангой используются для развития силы и общей выносливости всех групп мышц спортсменов. Занятия организуются и как короткие комплексы на развитие силы определенных групп мышц и по методу круговой тренировки. Нагрузка на группы мышц и соотношение времени работы «на рельеф» и «на массу» определяется в зависимости от наличных кондиций спортсменов. Занятия на тренажерах также проводятся с целью гармонизации физического развития гребцов.

III. Техническая подготовка

1. Техника гребли на каяке и каноэ.

Теория; Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки.

Практика: Посадка в каяк, высадка на берег. Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки. Движения гребца-каюкера, каноиста: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты. Приемы, используемые для взятия обратных ворот (крена, завесы, виды гребков, перенос центра тяжести спортсмена). 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 бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

3. Техника гребли на рафте (катамаране)

Теория: Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму.

Практика: 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. 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. Работа на бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде.

IV. Психологическая подготовка

1. Психологическая подготовка спортсмена.

Теория: Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Понятие «спортивный характер». Аутогенная тренировка. Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием

Практика: Гетеротренинг – словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз). Изменение психологического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

2. Тренинги психологической устойчивости

Практика: Кроме регулярного аутотренинга перед началом и после завершения каждой из тренировок со спортсменами проводятся тренировки регулирования предстартового состояния и тренировки психологического восстановления после соревнований. Укрепление межличностных отношений, формирование устойчивости командного духа целенаправленно и осознанно вырабатывается в процессе соревнований и совершения спортивных водных походов.

3. Психология малых групп.

Практика: Первичные группы: причины образования. Ролевая структура группы. Техника функционально-ролевого взаимодействия. Конфликтные отношения. Роль тренера и капитана команды. Тактика управления группой

V. Медицинское обеспечение.

1. Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.

Теория: Понятие об иммунной системе. Основы здорового образа жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви. Физическая активность, экологически чистая среда, сбалансированное питание. Комплексы оздоровительной и лечебной гимнастики. Хатха-йога, взаимосвязь движения, дыхания и концентрации внимания на внутренних органах. Лечебная гимнастика на основе йогических комплексов. Эмоции и здоровье. Разминка после нагрузок. Физическое и эмоциональное восстановление. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

2. Медико-биологический контроль и самоконтроль спортсмена.

Практика: Первичное и ежегодное медицинское обследование. Этапный учебно-педагогический контроль. Текущий и срочный учебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Объективные данные для контроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Витаминизация. Медико-биологические средства восстановления.

4. Оказание первой помощи.

Практика: Терминальные состояния, клиническая смерть. Первичные реанимационные мероприятия. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противоядие. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости. Раны. Остановка кровотечения, обезболивание. Обработка ран.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные нормативы по физической подготовке рафтеров и слаломистов, занимающихся в группах первого и второго годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 3 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Прохождение похода I категории сложности	
Спортивный разряд	Выполнение 2-1 юношеского разряда по рафтингу	

Контрольные нормативы по физической подготовке рафтеров и слаломистов, занимающихся в группах третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
	Плавание 100 м (не более 2 мин.45 с.)	Плавание 100 м (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом 20 кг за 2 мин (не менее 30 раз)	Жим штанги лежа весом 20 кг за 1 мин.30 с. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с. (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Прохождение похода I- II категории сложности	
Спортивный разряд	Выполнение 2 спортивного разряда по рафтингу; Выполнение 2-1 юношеского разряда по гребному слалому.	

МАТЕРИАЛЬНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивные сооружения.

Зал атлетической подготовки.

Минимальное оснащение зала: стойки для грифа (низкая и высокая), гриф с набором блинов от 2.5 до 20 кг, гантели наборные. Кроме этого могут устанавливаться тренажеры для мышц рук, ног, спины. Желательна «беговая дорожка».

Спортивный зал общего назначения.

Используется для занятий игровыми видами спорта, для организации «сухой гребли».

Список специального оборудования и спортивного инвентаря

Звездочкой (*) отмечено обязательное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации занятий одной учебной группы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Рафт спортивный шестиместный*	штук	2*
	Рафт спортивный четырехместный	штук	2
	Весло рафтовое*	штук	12*

Весло рафтовое с зауженной лопастью*	штук	6*- 12
Катамаран двухместный*	штук	2*
Насос для рафта*	комплект	2*
Спасательный жилет*	штук	12*
Каска водная*	штук	12*
Спасательный конец (конец Александра)*	штук	4*
Байдарка одиночная слаломная (каяк)*	штук	2
Каное одиночная слаломная*	штук	2
Каное- двойка слаломная*		
Весло для байдарки-одиночки слаломное*	штук	2
Весло для каное-одиночки слаломное*	штук	2
Буи для разметки дистанций	штук	8
Весы медицинские до 200 кг	штук	1
Гидрокостюм	штук	12
Доска информационная	штук	1
Секундомер*	штук	4
Скакалка гимнастическая	штук	12
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	8
Тренажер для специальной подготовки гребцов на каное	штук	4
Фартук для байдарки и каное	штук	4
Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	30
Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	10
Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000
Электротреккер	штук	2
Эспандер лыжника	штук	12
Палатка	штук	3
Спальники	штук	12

Информационные источники

-Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018г. № 196)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20ноября 1989г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 “Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления,...”
7. Правила вида спорта «Рафтинг», Минспорта РФ от 23.05.2018 г. № 478
8. "Правила вида спорта "гребной слалом" (утв. приказом Минспорта России от 22.02.2019 N 158)

Литература для педагогов

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт. – М.: Просвещение, 1983.
3. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Водный туризм /под ред. В.Н. Григорьева – М.: Профиздат, 1990.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2007.
6. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010.
7. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – Москва: «ЭльфИПР», 2004.
8. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008.
9. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
12. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рафтинг. Утвержден Приказом Минспорта России от 30 декабря 2014 г. N 1103
14. Федоров Н. Ф., Водолажский В. П. Алексеев Н. И. Соревнования туристско-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
16. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.

Литература для обучающихся.

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
2. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ Астрель, 2006.
3. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
5. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб: Речь, 2008.
6. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, «Петрополис», 2013.

Видеоматериалы.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLmIDLhotNHa0c4AMcYNP2dO7Ohi7QYc_1

Видеоуроки от президента Федерации рафтинга России