



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 29.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2025 № 95-од
Директор



М.Д. Иваник

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАФТИНГ»**

Возраст учащихся: **10-18 лет**
Срок освоения: **5 лет**

Разработчики программы:

педагог дополнительного образования
Ломцова Татьяна Игоревна
методист
Егорова Мария Викторовна

Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание и развитие у детей и подростков на базе занятий рафтингом гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ДДТ.

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Проблема патриотизма как мощного ресурса консолидации российского общества решается на государственном уровне. Это свидетельствует о практической потребности в программах, направленных на воспитание патриотизма у детей и подростков.

Занятия видом спорта рафтинг в данной программе являются базой для воспитания патриотизма, путем включения воспитанников в мероприятия патриотической направленности совместно со спортивной и приключенческой составляющей.

Рафтинг – командный вид спорта. Рафтинг относится к молодым и быстро развивающимся видам спорта. В 2004 Федерация рафтинга прошла аккредитацию в Росспорте и вошла в состав международной ассоциации рафтинга (IRF). Рафтинг был признан самостоятельным неолимпийским видом спорта и включен во Всероссийский реестр. В перспективе рассматривается включение рафтинга в олимпийскую программу.

Рафтинг интересен детям и подросткам, он помогает объединиться в команду, направлен на ее сплочение. В нем нет единоличности, вся команда должна быть единым механизмом, только так получается результат. Он дает массу веселья, приключений и адреналина.

Рафтинг всесторонне развивает спортсмена, так как умение за доли секунды выбрать единственно правильное решение для всей команды и выполнить его результативно достигается путем физической, технической и тактической подготовки. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.). Также важна и психологическая подготовка. Команда, находясь в тяжелых и некомфортных условиях (максимальная физическая работа в рафте, полная концентрация внимания, бурная вода, холодная усталость, сырость, объемное снаряжение) должна сохранять умение поддерживать друг друга, услышать товарища по команде или промолчать в нужный момент, чтобы сохранить дружественный микроклимат в команде и желание идти к общей цели.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей от 10 до 18 лет, любого пола и образования, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Рафтинг относится к сложно-техническим и сложно-координационным видам спорта, поэтому минимальный возраст зачисления – 10 лет. Так как данная программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, то заниматься можно в любом возрасте до 18 лет.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы: первые три года являются законченным циклом, уровень освоения базовый. При реализации программы в течение пяти лет (с увеличенным количеством часов на четвертом-пятом годах обучения) – углубленный.

Срок и объем освоения программы

Программа полностью рассчитана на пять лет обучения, 1720 учебных часов.

Первый этап освоения программы – три года, 920 учебных часов, по уровню освоения – базовый.

Первый год обучения в объеме 240 учебных часов, второй – 320 учебных часов, третий – 360 учебных часов.

Учащиеся, успешно закончившие обучение по базовому уровню и проявившие способности к занятиям по данной программе, могут продолжить обучение по программе углубленного уровня с объемом 400 учебных часов ежегодно (четвертый и пятый года обучения).

Учащиеся, проявившие высокие спортивные данные и интерес к работе гидом-проводником, приглашаются на обучение по модулю «Рекреационный рафтинг», рассчитанному на два года обучения по 360 часов ежегодно (шестой и седьмой года обучения).

Цель программы

Основной целью данной программы является духовно-нравственное воспитание и развитие учащихся, в том числе физическое, через увлечение водными видами туризма и спорта.

Задачи программы

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма.

Воспитательные задачи:

- духовно-нравственное воспитание детей и подростков;
- экологическое воспитание.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

По завершении обучения по программе «Рафтинг» учащиеся достигнут определенных спортивных результатов, смогут организовать безопасный быт в полевых условиях, будут знать алгоритм оказания первой помощи при травмах, смогут продолжить

спортивное совершенствование.

- *Личностные результаты освоения учащимися программы:*

- сформированность ответственного отношения к обучению;
- знание социальных норм, правил поведения;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность к сознательной и активной самореализации в социально значимой деятельности.

- *Метапредметные результаты:*

коммуникативные

- умение помогать другому человеку;
- умение строить и сохранять дружественные отношения в коллективе;
- умение работать в команде.

регулятивные

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

познавательные

- сформированность экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- *Предметные результаты:*

- знание основ безопасной жизнедеятельности;
- физическое совершенствование;
- навыки спортсмена-рафтера;
- опыт организации туристского быта в полевых условиях;
- опыт участия в соревнованиях, походах и экспедициях;
- выполнение нормативов спортивных разрядов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ (русском).

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся

Прием детей на обучение осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка). Принимаются дети 10-13 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Условия формирования групп

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Количество учащихся в группах

Количество учащихся в группе первого года обучения 15 человек, второго года – 12, третьего, четвертого и далее – по 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Структура многолетней подготовки обусловлена многими факторами, а сам многолетний процесс подготовки спортсменов-рафтеров подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Постепенно возрастающее количество учебных часов (от 216 до 360 в год) позволяет постепенно увеличивать нагрузку на учащихся, увеличить количество занятий в естественной среде, повысить качество подготовки учащихся к соревнованиям.

Подготовка спортсмена-рафтера состоит из физической, технической, тактической подготовки и психологической.

Физическая подготовка – это основа спортивной тренировки, и представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и др. Она разделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств, *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике рафтинга.

Техническая подготовка направлена на формирование двигательных навыков. *Общая техническая подготовка* предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков – это может быть гребной слалом, водный туризм (многоборье), акробатика, йога, волейбол 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.

Тактическую подготовку составляют тактические знания, умения и навыки. Их совершенствование осуществляется через развитие 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 (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчет гребков дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.).

Этапы реализации программы:

1-ый этап подготовки в рафтинге – группы 1-2 года обучения

Основные задачи этого этапа:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- привитие интереса к спортивным занятиям рафтингом и к участию в соревнованиях;
- развитие понимания техники и тактики гребли;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- получение основных навыков организации быта на выездах;
- участие в соревнованиях по гребному слалому, рафтингу и ориентированию;
- участие в походах и экспедициях.

В итоге занимающиеся смогут приобрести следующие умения:

- освоить технику гребного слалома;
- гребля в рафте, байдарке, катамаране, каяке;
- задержка дыхания под водой;
- выполнение норм 1-2 юношеского разряда по рафтингу;

- выполнение нормативов по ОФП, определенных данной программой;
- применение на выездах и в походах знаний и умений организации быта.

В течение первых двух лет состав групп может меняться, так как дети 10-12 лет ищут себе занятие, пробуют себя, многие занимаются параллельно в других секциях и кружках. Но в конце 2-го года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам, причем уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребенок занимается рафтингом (учитывается природное здоровье, биологический возраст, способности). Остальные продолжают заниматься в шадающем режиме. Если учащийся не готов перейти на следующий уровень, у него остаются основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, умение думать, общаться, определенные социальные навыки и т.п. Он может продолжить обучение, не испытывая дискомфорта, участвуя в соревнованиях, соответствующих его уровню.

2-ой этап подготовки – группы 3-5 годов обучения

Основные задачи этого этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики в рафтинге;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- развитие инициативности и самостоятельности.

В итоге учащиеся смогут приобрести следующие умения:

- выполнение нормы 1-2 спортивного разряда по рафтингу;
- умение использовать технические приемы гребли с учетом умения читать водный поток;
- выполнение нормативов по ОФП, предусмотренных данной программой;
- знание основ личной гигиены, гигиены питания, основ тренировки и планирования тренировочного процесса;
- организация экологически грамотного и безопасного проживания в полевых условиях;
- применение на практике основных требований к организации быта в полевых условиях.

Согласно спортивной терминологии, группы 1-2 года обучения – это группы начальной подготовки, группы 3-5 годов обучения – это учебно-тренировочные группы.

Учебно-тонировочный процесс осуществляется в соответствии с данной программой в течение всего учебного года по учебному плану. Часть учебного материала может быть реализована с использованием электронных ресурсов и дистанционных технологий.

В летние каникулы предусматривается УТС в Ленинградской области, в Сербии, проведение походов в Ленинградской области, Карелии и других регионах России, участие в соревнованиях по рафтингу.

Вне сетки часов предусматриваются выезды учащихся на школьных каникулах в форме экспедиций, экскурсионных поездок, учебно-тренировочных сборов, походов, участия в соревнованиях.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, тренажерного зала, бассейна и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно при подаче теоретического материала (беседа, рассказ, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач при тренировках на водных судах, при подготовке мероприятий, постановке лагеря и т.п.;
- коллективная: организация взаимодействия между всеми учащимися одновременно (тренировочный процесс, спортивные игры, передвижение по маршруту);
- индивидуальная: организуется для решения индивидуальных задач спортивной подготовки, при подготовке мероприятий и отчетов, а также для коррекции освоения программы отстающими учащимися или при выполнении усложненных задач учащимися, опережающими свою учебную группу.

Материально-техническое оснащение программы:

Для тренировочного процесса используют участки рек, по своим природным характеристикам частично удовлетворяющих требованиям, предъявляемым к специализированным гребным каналам.

Для общефизической подготовки используют обычный спортивный зал с игровым и гимнастическим инвентарём и тренажерный зал, в том числе с тренажёрами для имитации гребли. В зимнее время в общефизическую подготовку добавляются лыжи, бассейн.

Для общетехнической подготовки спортсменам, с целью расширения запаса технических навыков, целесообразно заниматься и участвовать в соревнованиях по таким видам спорта, как водный туризм, гребной слалом и др. Желательно иметь суда для занятий этими видами спорта.

Для занятий спортсмен-рафтеров используют рафт и весла, индивидуальное снаряжение из легких и прочных материалов.

Для организации летних сборов, участия в летней оздоровительной кампании, выездов на соревнования нужно иметь комплект туристского бивуачного снаряжения для проживания в полевых условиях.

Для участия в выездных сборах и соревнованиях необходимо использование микроавтобуса для перевозки рафтов и снаряжения.

Кадровое обеспечение программы

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», а также владеть навыками водного туризма, гребного слалома, рафтинга.

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	2	2	4	Тестирование
3.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь	6	2	8	Тестирование
4.	Развитие гребного слалома и рафтинга	2	0	2	Беседа
5.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	4,5	0,5	4	Беседа
6.	Правила соревнований по рафтингу	4,5	0,5	4	Тестирование
7.	Туристский быт	2	12	14	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	8	10	Наблюдение
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	30	36	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	61	62	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	41	42	Наблюдение
12.	Ориентирование	2	14	16	Наблюдение, соревнования, тестирование
13.	Участие в соревнованиях	2	16	18	Наблюдение, анализ участия в соревнованиях
14.	Патриотическое воспитание	1	15	16	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	37	203	240	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	4	4	8	Тестирование
3.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь	4	4	8	Тестирование
4.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	7,5	0,5	8	Беседа
5.	Подготовка к туристским походам	2	10	12	Наблюдение. Составление отчета
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Беседа
7.	Туристский быт	4	18	22	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	10	12	Наблюдение
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	60	66	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	57	58	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	57	58	Наблюдение
12.	Ориентирование	2	16	18	Наблюдение, соревнования, тестирование
13.	Участие в соревнованиях	2	24	26	Наблюдение, анализ участия в соревнованиях
14.	Патриотическое воспитание	4	12	16	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	46	274	320	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	Беседа
2.	Техника безопасности	4	4	8	Тестирование
3.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь	4	4	8	Тестирование
4.	Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки	3,5	0,5	4	Беседа
5.	Подготовка к туристским походам	2	18	20	Наблюдение. Составление отчета
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Беседа
7.	Туристский быт	4	16	20	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	10	12	Тестирование
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	58	64	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	83	84	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	67	68	Наблюдение
12.	Ориентирование	4	18	22	Наблюдение, соревнования, тестирование
13.	Участие в соревнованиях	2	24	26	Наблюдение. Анализ участия
14.	Патриотическое воспитание	4	12	16	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	44	316	360	

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
четвертого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	Беседа
2.	Техника безопасности	4	4	8	Тестирование
3.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь	4	4	8	Тестирование
4.	Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки	3,5	0,5	4	Беседа
5.	Подготовка к туристским походам	2	16	18	Наблюдение. Составление отчета
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Беседа
7.	Туристский быт	4	16	20	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	8	10	Тестирование
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	76	82	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	95	96	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	85	86	Наблюдение
12.	Ориентирование	2	16	18	Наблюдение, тестирование, соревнования,
13.	Участие в соревнованиях	2	24	26	Наблюдение. Анализ участия
14.	Патриотическое воспитание	4	12	16	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	42	358	400	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	Беседа
2.	Техника безопасности	4	4	8	Тестирование
3.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь	4	4	8	Тестирование
4.	Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки	3,5	0,5	4	Беседа
5.	Подготовка к туристским походам	2	16	18	Наблюдение. Составление отчета
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Беседа
7.	Туристский быт	4	16	20	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	8	10	Тестирование
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	76	82	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	95	96	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	85	86	Наблюдение
12.	Ориентирование	2	16	18	Наблюдение, тестирование, соревнования
13.	Участие в соревнованиях	2	24	26	Наблюдение. Анализ участия
14.	Патриотическое воспитание	4	12	16	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	42	358	400	

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
модуль «Рекреационный рафтинг», первый год**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2.	Безопасность на воде	6	2	8	Беседа
3.	Спасательные работы и первая помощь	10	12	22	Беседа, контрольное задание, тест
4.	История рафтинга	1		1	Беседа
5.	Рафты и снаряжение для рекреационного рафтинга	4	4	8	Беседа, анализ выполнения практического задания
6.	Гидрология	4	2	6	Беседа
7.	Работа гида-проводника, подготовка к сплаву	4	30	34	Беседа, анализ выполнения практического задания
8.	Судейская практика	8	10	18	Тест, анализ участия в судействе
9.	Психологическая подготовка спортсменов-рафтеров	10	3	13	Беседа
10.	Участие в соревнованиях	2	28	30	Результаты и анализ участия в соревнованиях, выполнение спортивных нормативов
11.	Технико-тактическая подготовка спортсменов-рафтеров	4	60	64	Беседа, наблюдение
12.	Общая и специальная физическая подготовка	2	150	152	Сдача физических и спортивных нормативов, наблюдение
13.	Итоговое занятие	2		2	
	ИТОГО	58	302	360	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
модуль «Рекреационный рафтинг», второй год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2.	Безопасность на воде	4	2	6	Беседа
3.	Спасательные работы и первая помощь	8	14	22	Беседа, контрольное задание, тест
4.	Рафты и снаряжение для рекреационного рафтинга	4	8	12	Беседа, анализ выполнения практического задания
5.	Гидрология	4	4	8	Беседа
6.	Работа гида-проводника, подготовка к сплаву	4	30	34	Беседа, анализ выполнения практического задания
7.	Судейская практика	6	16	22	Тест, анализ участия в судействе
8.	Психологическая подготовка спортсменов-рафтеров	4	4	8	Беседа
9.	Участие в соревнованиях	2	30	32	Результаты и анализ участия в соревнованиях, выполнение спортивных нормативов
10.	Технико-тактическая подготовка спортсменов-рафтеров	6	54	60	Беседа, наблюдение
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4	148	152	Сдача физических и спортивных нормативов, наблюдение
12.	Итоговое занятие	2		2	
	ИТОГО	49	311	360	

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
первого года обучения**

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Средний возраст учащихся – 10-13 лет. Уделяется внимание вовлечению учащихся в процесс обучения, даются общие сведения и укрепляется здоровье и физическая подготовка. В течение года учащиеся пройдут подготовку для участия в соревнованиях по рафтингу. В конце года учащиеся смогут совершить водный поход на байдарках.

Цель первого года обучения

Привитие интереса к спортивным занятиям рафтингом.

Задачи первого года обучения

– *Обучающие:*

- получение основных навыков организации быта на выездах;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

– *Развивающие:*

- привитие интереса к спортивным занятиям рафтингом и к участию в соревнованиях;
- развитие понимания техники и тактики гребли;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- участие в соревнованиях по гребному слалому, рафтингу и ориентированию;
- участие в походах и экспедициях.

– *Воспитательные:*

- формирование дружеских взаимоотношений;
- формирование бережного отношения к природе,
- привитие социальных норм, правил поведения.

Планируемые результаты первого года обучения

– *Предметные:*

- освоение техники гребного слалома;
- знание правил вида спорта рафтинг;
- изучение техники и тактики гребли в рафте, байдарке, катамаране, каяке;
- знания о личном снаряжении;
- выполнение нормативов юношеских разрядов по рафтингу;
- применение на выездах и в походах знания и умения организации быта;
- знание и умение применять на практике основные знания о гигиене.
- выполнение нормативов по ОФП для своего возраста;
- овладение навыками координационных игровых видов спорта.

– *Метапредметные:*

- умение общаться и работать в коллективе;
- умение преодолевать трудности;

- умение решать поставленные задачи.
- повышение интеллекта за счет сложной физической и координационной работы.
- *Личностные:*
- знание правил поведения в городе и в природных условиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.

Содержание первого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Цели и задачи программы и учебного года. Рафтинг как вид спорта. Водные походы.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Беседа о спорте и рафтинге.

2. Техника безопасности

Теория:

Дисциплина – основа безопасности во время занятий по рафтингу. Правила поведения во время движения к месту занятий. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме. Обеспечение безопасности учащихся (умение плавать, действия при перевороте, буксировка лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Задержка дыхания.

Снаряжение спортсмена-рафтера: каска, спасательный жилет, обувь, шапочка, варежки, неопреновая одежда, «сухой» костюм. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

Практика:

Одевание личного снаряжения с учетом безопасности. Тренировка задержки дыхания. Тестирование.

3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь

Теория:

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм, их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Практика:

Наложение повязок. Тестирование.

4. Развитие гребного слалома и рафтинга

Теория:

Краткий исторический обзор развития рафтинга как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния рафтинга. Особенности рафтинга как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

5. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Режим дня, утренняя гимнастика и ее значение.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика:

Беседа о здоровом образе жизни.

6. Правила соревнований по рафтингу**Теория:**

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований.

Практика:

Беседа о правах и обязанностях спортсменов.

7. Туристский быт**Теория:**

Выбор места для лагеря. Организация лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Правила заготовки дров. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

Практика:

Установка лагеря, заготовка дров, разведение костров, снятие лагеря.

8. Снаряжение. Спортивный инвентарь**Теория:**

Групповое и личное снаряжение туристов и спортсменов. Основные требования к снаряжению. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением. Правила использования спортивного и туристского снаряжения.

Практика:

Отработка полученных знаний и умений на практике во время сборов, соревнований, выездов.

9. Основы техники и тактики гребного слалома**Теория:**

Правильное положение туловища, рук и ног во время гребли, различные виды гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

Практика:

Правильное положение рук на цефье весла, хват. Обучение фазам видам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Обучающие упражнения по постановке положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.

10. Общая физическая подготовка**Теория:**

Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, необходимость быть внимательным и отслеживать ситуацию вокруг, особенно при игре и тренировке с мячом.

Практика:

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, акробатикой, плаванием, фитнесом.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения виса на турнике. Вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленным на веревке.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с поворотами, наклонами туловища. Упражнения на растяжку мышц ног, рук.

Сдача контрольных нормативов.

11. Специальная физическая подготовка**Теория:**

Особенность специальная физическая подготовка в том, что она направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На начальном этапе – это быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Практика:

Упражнение на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнение на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

12. Ориентирование**Теория:**

Понятия: контрольный пункт (КП), контрольное время, заданное ориентирование, обратное ориентирование, ориентирование по маркированной трассе, GPS-навигация. Снаряжение для ориентирования. Условные знаки спортивных карт. Правила отметки контрольных пунктов.

Практика:

Отработка навыков на выездах и соревнованиях. Ориентирование по компасу, с картой. Участие в соревнованиях по спортивной спутниковой навигации. Анализ участия. Тестирование.

13. Участие в соревнованиях***Теория:***

Виды соревнований по рафтингу. Спортивная этика участников соревнований.

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Участие в городских, районных соревнованиях. Анализ результатов соревнований.

14. Патриотическое воспитание***Теория:***

История родного края.

Практика:

Беседы с просмотром патриотического контента. Участие в мероприятиях РОИПО «Санкт-Петербургский Клуб кавалеров ордена Александра Невского», встречи с ветеранами, участие в соревнованиях «Полежаевский рубеж».

15. Итоговое занятие***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
второго года обучения**

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения

Средний возраст учащихся – 11-15 лет, в течение прошлого года участвовали в соревнованиях по рафтингу, ориентированию и гребному слалому. Прошли подготовку на учебно-тренировочных сборах. Увеличено количество часов на общее физическое и специальное развитие, на организацию туристского быта.

Цель второго года обучения

Разносторонняя физическая подготовка, привитие интереса к участию в соревнованиях.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- получение навыков организации туристского быта на выездах;
- умение ориентироваться на местности;

Развивающие:

- привитие интереса к спортивным занятиям рафтингом и к участию в соревнованиях;
- развитие понимания техники и тактики гребли;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- участие в соревнованиях по гребному слалому, рафтингу и ориентированию;
- участие в походах и экспедициях.

Воспитательные:

- выработка экологической культуры;
- формирование ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование чувства коллективизма;
- знакомство с историей России;
- участие в патриотических мероприятиях.

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные:

- освоение тактики и техники гребли в рафте, байдарке, катамаране, каяке;
- умение задерживать дыхание под водой;
- выполнение норм 1-2 юношеского разряда по рафтингу;
- знания и умения организации туристского быта;
- умение ориентироваться по карте и с помощью GPS-навигации;
- знания о здоровом образе жизни;
- умение оказать первую помощь при ушибах, порезах, натертостях;
- выполнение нормативов по ОФП для своего возраста;
- увеличение скорости реакции во время гребли на дистанции;
- участие в соревнованиях по рафтингу и ориентированию.

Метапредметные:

- умение общаться и работать в коллективе;
- повышение интеллекта за счет сложной физической и координационной работы.

- *Личностные:*
- формирование основ экологической культуры;
- ответственное отношение к своим поступкам;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели задачи программы и учебного года.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Беседа по основным темам программы.

2. Техника безопасности

Теория:

Дисциплина – основа безопасности во время занятий по рафтингу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме. Обеспечение безопасности учащихся (умение плавать, действия при перевороте, буксировка лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Беседы о создании благоприятной психологической среды, создании зоны ближнего развития.

Снаряжение спортсмена-рафтера: каска, спасательный жилет, обувь, шапочка, варежки, неопреновая одежда, «сухой» костюм. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

Практика:

Умение бросать спасательный конец. Посадка в рафт. Тренировка задержки дыхания. Умение подобрать личное снаряжение и умение правильно одевать.

Тестирование.

3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь

Теория:

Понятие о травмах Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ожоги, намины, мозоли. Переохлаждение. Тепловые и солнечные удары. Правила спасения утопающего. Ушибы, растяжения, вывихи – симптомы, первая помощь. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому.

Практика:

Наложение повязок. Способы остановки кровотечений. Тестирование.

4. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Режим дня, утренняя гимнастика и ее значение. Закаливание. Самоконтроль. Здоровый образ жизни.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика:

Беседа о режиме дня и самоконтроле.

5. Подготовка к туристским походам

Теория:

Виды туризма. Права и обязанности участников похода. Выбор маршрута. Разработка маршрута. Техника движения по маршруту. Преодоление естественных препятствий.

Практика:

Предпоходные тренировки. Подготовка к походу.

6. Правила соревнований по рафтингу**Теория:**

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Практика:

Беседа о правах и обязанностях судей.

7. Туристский быт**Теория:**

Выбор места для лагеря. Организация лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Правила заготовки дров. Гигиена в условиях полевого лагеря. Хранение продуктов. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях. Загрузка и разгрузка плавательного средства.

Практика:

Установка лагеря, заготовка дров, разведение костров, самостоятельное приготовление пищи, снятие лагеря.

8. Снаряжение. Спортивный инвентарь**Теория:**

Групповое и личное снаряжение туристов и спортсменов. Основные требования к снаряжению. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением. Правила использования спортивного и туристского снаряжения. Ремонт снаряжения. Транспортировка объемного спортивного снаряжения.

Практика:

Ремонт снаряжения. Изготовление элементарного снаряжения в условиях похода. Сбор, разбор снаряжения. Отработка на практике во время сборов, соревнований, выездов.

9. Основы техники и тактики гребного слалом**Теория:**

Правильное положение туловища, рук и ног во время гребли, различные виды гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

Практика:

Правильное положение рук на цефье весла, хват. Обучение фазам видам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.

10. Общая физическая подготовка**Теория:**

Техника безопасности при проведении занятий в парках и спортивных площадках.

Практика:

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, акробатикой, плаванием, фитнесом.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения виса на турнике. Вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленным на веревке.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с поворотами, наклонами туловища. Упражнения на растяжку мышц ног, рук.

Сдача контрольных нормативов.

11. Специальная физическая подготовка**Теория:**

Техника безопасности при проведении занятий на воде. Важность проведение разминки перед посадкой в рафт.

Практика:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На начальном этапе – это быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнение на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнение на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

12. Ориентирование**Теория:**

Поиск КП, контрольное время, заданное ориентирование, ориентирование по маркированной трассе, по выбору, GPS-навигация. Условные знаки спортивных карт. Способы измерения расстояний. Чтение карты. Сличение карты с местностью. Правила отметки контрольных пунктов. Личные и командные соревнования по ориентированию.

Практика:

Отработка навыков на выездах и соревнованиях. Ориентирование по компасу, с картой. Участие в соревнованиях по спортивной спутниковой навигации. Анализ участия. Тестирование.

13. Участие в соревнованиях***Теория:***

Спортивная этика участников соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Участие в городских, районных соревнованиях. Анализ участия.

14. Патриотическое воспитание***Теория:***

История земли Красносельской.

Практика:

Беседы с просмотром патриотического контента. Участие в мероприятиях РОИПО «Санкт-Петербургский Клуб кавалеров ордена Александра Невского», встречи с ветеранами, участие в соревнованиях «Полежаевский рубеж».

15. Итоговое занятие***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
третьего год обучения**

Особенности программы и организации образовательного процесса третьего года обучения

Средний возраст учащихся – 12-16 лет. Пройдено обучение в течение двух лет на базовом уровне. Участвовали в многодневных походах и выездах, в соревнованиях. Заинтересованы в дальнейшем обучении. Увеличено количество часов на физическую и специальную подготовку. Планируется проведение категорийного похода.

Цель третьего года обучения

Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, туристской подготовки, техники и тактики в рафтинге, укрепление здоровья

Задачи третьего года обучения

- *Обучающие задачи:*
- совершенствование техники и тактики в рафтинге;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.
- *Развивающие задачи:*
- участие в походах и экспедициях;
- укрепление физического здоровья;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.
- *Воспитательные задачи:*
- воспитание отзывчивости и дружелюбия;
- воспитание упорства в достижении поставленной цели;
- формирование духовно-нравственных образов;
- воспитание патриотизма и любви к Родине.

Планируемые результаты третьего года обучения:

- *Предметные результаты:*
- совершенствование техники гребного слалома;
- совершенствование тактики и техники гребного слалома и рафтинга;
- выполнение норм 1-2 спортивного разряда по рафтингу;
- умение осуществлять страховку в рафте;
- умение сохранять личное снаряжение, ремонт снаряжения;
- знания основ личной гигиены;
- применять на практике знания особенностей питания спортсменов;
- умение собрать аптечку для выездов и соревнований;
- выполнение нормативов по ОФП для своего возраста;
- знание условных знаков на карте;
- участие в соревнованиях по рафтингу, ориентированию.
- *Метапредметные результаты:*
- умение создавать дружественную атмосферу в команде;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели.

- *Личностные результаты:*
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии своей страны;
- чувство ответственности и долга перед Родиной.

Содержание третьего года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели задачи программы и учебного года.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Беседа по проверке оставшихся знаний.

2. Техника безопасности

Теория:

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме, при движении по маршруту в походах. Контроль качества снаряжения. Страховка. Беседы о создании благоприятной психологической среды, создании зоны ближнего развития. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

Практика:

Умение бросать спасательный конец. Посадка в рафт. Тренировка задержки дыхания. Умение подобрать личное снаряжение и умение правильно одевать.

Тестирование.

3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь

Теория:

Понятие о травмах Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ожоги, намины, мозоли. Обморожение. Правила спасения утопающего. Ушибы, растяжения, вывихи – симптомы, первая помощь. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Лекарственные препараты. Аптечка.

Практика:

Наложение повязок. Способы остановки кровотечений. Упаковка аптечки. Тестирование.

5. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Режим дня, утренняя гимнастика и ее значение. Закаливание. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика:

Беседа о здоровом образе жизни, о питании спортсменов.

5. Подготовка к туристским походам

Теория:

Виды туризма. Права и обязанности участников похода. Подготовка снаряжения к походу. Составление раскладки продуктов. Оформление необходимых маршрутных документов. Разработка маршрута. Техника движения по маршруту. Письменный отчет о походе.

Практика:

Тренировки перед походом. Подготовка к походу. Составление отчета о походе.

6. Правила соревнований по рафтингу**Теория:**

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Практика:

Беседа о дистанциях.

7. Туристский быт**Теория:**

Выбор места для лагеря. Организация лагеря. Костровое хозяйство. Приготовление пищи на костре. Правила заготовки дров. Хранение продуктов. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Типы палаток. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях. Организация туристской бани.

Практика:

Организация навеса от дождя, заготовка дров, разведение разных видов костров, самостоятельное приготовление пищи. Отработка в походах и на выездах.

8. Снаряжение. Спортивный инвентарь**Теория:**

Групповое и личное снаряжение туристов и спортсменов. Специальное туристское снаряжение. Основные требования к снаряжению. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением. Правила использования спортивного и туристского снаряжения. Ремонт снаряжения. Транспортировка объемного спортивного снаряжения.

Практика:

Ремонт снаряжения. Изготовление элементарного снаряжения в условиях похода. Сбор, разбор снаряжения. Отработка на практике во время сборов, соревнований, выездов. Тестирование.

9. Основы техники и тактики гребного слалома**Теория:**

Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка).

Ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами) 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.

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции.

Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения короткой дистанции (спринтов), слаломной трассы, длинной дистанции. Тактическое построение прохождения всех дистанций. Тактика и техника старта в спринте. Тактика прохождения слаломной трассы. Тактика в длинной гонке. Движение рафта при взятии «прямых» и «обратных» ворот

Практика:

Просмотр дистанции с берега. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанций. Повторение дистанции мысленно. Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Отработка техники гребли, слаженности действий всего экипажа.

10. Общая физическая подготовка**Теория:**

Техника безопасности при работе на тренажерах.

Практика:

Различные варианты бега.

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения виса на турнике. Вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленным на веревке.

Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц ног, рук. Занятий йогой.

Сдача контрольных нормативов.

11. Специальная физическая подготовка**Теория:**

Беседа о важности для рафтинга развития реакции на меняющуюся обстановку, развития памяти.

Практика:

Упражнение на развитие быстроты реакции.

Упражнение на развитие силовой, скоростной, специальной выносливости и взрывной силы. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения.

12. Ориентирование**Теория:**

Изучение рельефа. Изучение условных знаков. Чтение карты. Соотнесение масштаба карты с шагами. Способы измерения расстояний.

Практика:

Закрепление навыков ориентирования карты на бегу. Умение сориентировать карту без компаса. Место стояния на карте. Изучение условных знаков. Автоматический счет шагов на дистанции. Отработка навыков на выездах и соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Анализ участия, тестирование.

13. Участие в соревнованиях***Теория:***

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Спортивная этика участников соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Участие в городских, районных соревнованиях. Анализ участия в соревнованиях.

14. Патриотическое воспитание***Теория:***

Православие и история Санкт-Петербурга.

Практика:

Беседы с просмотром патриотического контента. Участие в мероприятиях РОИПО «Санкт-Петербургский Клуб кавалеров ордена Александра Невского», встречи с ветеранами, участие в соревнованиях «Полежаевский рубеж».

15. Итоговое занятие***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
четвертого года обучения**

Особенности программы и организации образовательного процесса четвертого года обучения

Средний возраст учащихся – 12-17 лет. Участвовали в многодневных походах и выездах, в соревнованиях. Заинтересованы в повышении спортивного уровня. Закончен базовый уровень программы. Увеличено количество часов на физическую, специальную физическую подготовку. Планируется участие в соревнованиях СЗФО.

Цель четвертого года обучения

Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, туристской подготовки, техники и тактики в рафтинге, укрепление здоровья

Задачи четвертого года обучения

- *Обучающие:*
- общая физическая подготовка;
- совершенствование техники и тактики в рафтинге;
- специальная физическая подготовка;
- *Развивающие:*
- развитие тактического мышления инициативности и самостоятельности;
- участие в соревнованиях по рафтингу, ориентированию.
- формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям рафтингом;
- овладение навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- *Воспитательные:*
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание физически подготовленной, волевой, здоровой личности.

Планируемые результаты четвертого года обучения:

- *Предметные:*
- совершенствование тактики и техники гребного слалома и рафтинга;
- выполнение норм 1-2 спортивного разряда по рафтингу;
- навыки самостоятельной организации туристского быта;
- знания основ личной гигиены;
- умение составить отчет о походе;
- умение подготовить снаряжение к походу;
- знания технических приемов подготовки трассы к соревнованиям по рафтингу;
- выполнение нормативов по ОФП для своего возраста;
- умение оказать первую помощь;
- участие в соревнованиях по рафтингу, ориентированию.
- *Метапредметные:*
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности ее решения.
- *Личностные:*
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность основ экологической культуры;

Содержание четвертого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели задачи программы и учебного года.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Беседа по основным темам программы.

2. Техника безопасности

Теория:

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме, при движении по маршруту в походах. Контроль качества снаряжения. Страховка. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

Практика:

Умение бросать спасательный конец. Посадка в рафт. Тренировка задержки дыхания. Умение подобрать личное снаряжение и умение правильно одевать.

Тестирование.

3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь

Теория:

Понятие о травмах Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ожоги, намины, мозоли. Обморожение. Правила спасения утопающего. Ушибы, растяжения, вывихи – симптомы, первая помощь. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Лекарственные препараты. Аптечка.

Практика:

Наложение повязок. Способы остановки кровотечений. Упаковка аптечки. Тестирование.

4. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Режим дня, утренняя гимнастика и ее значение. Закаливание. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика:

Беседа о влиянии тренировки на успехи в спорте.

5. Подготовка к туристским походам

Теория:

Виды туризма. Права и обязанности участников похода. Подготовка снаряжения к походу. Составление раскладки продуктов. Оформление необходимых маршрутных документов. Разработка маршрута. Техника движения по маршруту. Письменный отчет о походе.

Практика:

Тренировки перед походом. Подготовка к походу. Составление отчета о походе.

6. Правила соревнований по рафтингу

Теория:

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Практика:

Беседа о правилах соревнований.

7. Туристский быт

Теория:

Выбор места для лагеря. Организация лагеря. Костровое хозяйство. Приготовление пищи на костре. Правила заготовки дров. Хранение продуктов. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Типы палаток. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях. Организация туристской бани.

Практика:

Организация навеса от дождя, заготовка дров, разведение разных видов костров, самостоятельное приготовление пищи. Отработка в походах и на выездах.

8. Снаряжение. Спортивный инвентарь

Теория:

Групповое и личное снаряжение туристов и спортсменов. Специальное туристское снаряжение. Основные требования к снаряжению. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением. Правила использования спортивного и туристского снаряжения. Ремонт снаряжения. Транспортировка объемного спортивного снаряжения.

Практика:

Ремонт снаряжения. Изготовление элементарного снаряжения в условиях похода. Сбор, разбор снаряжения. Отработка на практике во время сборов, соревнований, выездов. Тестирование.

9. Основы техники и тактики гребного слалома

Теория:

Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка).

Ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами) 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.

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции.

Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения короткой дистанции (спринтов), слаломной трассы, длинной дистанции. Тактическое построение прохождения всех дистанций. Тактика и техника старта в спринте. Тактика прохождения слаломной трассы. Тактика в длинной гонке. Движение рафта при взятии «прямых» и «обратных» ворот

Практика:

Просмотр дистанции с берега. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанций. Повторение дистанции мысленно. Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Отработка техники гребли, слаженности действий всего экипажа.

10. Общая физическая подготовка

Теория:

Техника безопасности во время лыжной подготовки.

Практика:

Различные варианты бега.

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения виса на турнике. Вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленным на веревке.

Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц ног, рук. Занятий йогой.

Сдача контрольных нормативов.

11. Специальная физическая подготовка

Теория:

Понятия аэробной, анаэробной и смешанной нагрузки.

Практика:

Упражнение на развитие быстроты реакции.

Упражнение на развитие силовой, скоростной, специальной выносливости и взрывной силы. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения.

12. Ориентирование

Теория:

Изучение рельефа. Изучение условных знаков. Чтение карты. Соотнесение масштаба карты с шагами. Способы измерения расстояний.

Практика:

Закрепление навыков ориентирования карты на бегу. Умение сориентировать карту без компаса. Место стояния на карте. Знание условных знаков на память. Автоматический счет шагов на дистанции. Отработка навыков на выездах и соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Анализ участия. Тестирование.

13. Участие в соревнованиях

Теория:

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Спортивная этика участников соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Участие в городских, районных соревнованиях. Анализ участия.

14. Патриотическое воспитание***Теория:***

Православие и история России (до начала XX века).

Практика:

Беседы с просмотром патриотического контента. Участие в мероприятиях РОИПО «Санкт-Петербургский Клуб кавалеров ордена Александра Невского», встречи с ветеранами, участие в соревнованиях «Полежаевский рубеж».

15. Итоговое занятие***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
пятого года обучения**

Особенности программы и организации образовательного процесса пятого года обучения

Средний возраст учащихся – 12-17 лет. Участвовали в многодневных походах и выездах, в соревнованиях. Заинтересованы в повышении спортивного уровня. Подготовлены для помощи в проведении соревнований, готовы делиться опытом. Увеличено количество часов на общую физическую и специальную физическую подготовки. Рассматриваются варианты дальнейшего обучения.

Цель пятого года обучения

Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, туристской подготовки, техники и тактики в рафтинге, укрепление здоровья.

Задачи пятого года обучения

- *Обучающие:*
 - совершенствование техники и тактики в рафтинге;
 - специальная физическая подготовка;
- *Развивающие:*
 - развитие тактического мышления инициативности и самостоятельности;
 - участие в соревнованиях по рафтингу, ориентированию.
 - формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям рафтингом;
 - овладение навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- *Воспитательные:*
 - проявление желания передавать свой опыт младшим воспитанникам;
 - формирование чувства ответственности и долга перед Родиной.

Планируемые результаты пятого года обучения

- *Предметные:*
 - участие в проведении соревнований по рафтингу и гребному слалому;
 - умение безопасно организовать тренировочные занятия;
 - участие в категорийных походах;
 - выполнение норм 1-2 спортивного разряда;
 - умение грамотно применять на соревнованиях и тренировках знания о технике и тактике в рафтинге;
 - уметь организовать экологически грамотное и безопасное проживание в полевых условиях;
 - умение применять знания о предупреждении травматизма на занятиях и соревнованиях;
 - умение помогать в работе с младшими воспитанниками;
 - знание основ личной гигиены, гигиены питания, основы тренировок и планирования тренировочного процесса.
- *Метапредметные:*
 - умение общаться в коллективе;
 - умение настраивать коллектив к совместной работе для достижения общей цели.

– *Личностные:*

- уважительное и заботливое отношение к членам семьи;
- ощущение личной сопричастности к судьбе российского народа;

Содержание пятого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели задачи программы и учебного года.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Беседа по основным темам программы. Беседа о темах прошлого учебного года.

2. Техника безопасности

Теория:

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме, при движении по маршруту в походах. Страховка с берега, с воды. Контроль качества снаряжения. Страховка. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Опасные участки в водном походе.

Практика:

Самостраховка. Тренировка задержки дыхания. Умение подобрать личное снаряжение и умение правильно одевать.

3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь

Теория:

Причины травм их профилактика. Алгоритм спасения утопающего. Восстановление после тренировок и соревнований. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Переломы, разрывы связок, мышц, сухожилий. Наложение шины. Аптечка. Искусственное дыхание. Заболевания органов пищеварения.

Практика:

Наложение повязок. Способы остановки кровотечений. Упаковка аптечки. Наложение шины. Тестирование.

4. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки

Теория:

Физиология спортсмена. Спорт и вредные привычки. Особенности питания спортсменов в различные периоды спортивной деятельности.

Практика:

Беседа о здоровом образе жизни.

5. Подготовка к туристским походам

Теория:

Спортивные походы. Права и обязанности участников похода. Подготовка снаряжения к походу. Составление раскладки продуктов. Оформление необходимых маршрутных документов. Разработка маршрута. Техника движения по маршруту. Письменный отчет о походе.

Практика:

Тренировки перед походом. Подготовка к походу. Составление отчета о походе.

6. Правила соревнований по рафтингу

Теория:

Правила соревнований. Требования к планированию дистанции – спринт, слалом. Допуск к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Подсчет результатов, определение победителей.

Практика:

Беседа о правилах.

7. Туристский быт

Теория:

Выбор места для лагеря. Организация лагеря. Костровое хозяйство. Приготовление пищи на костре. Правила заготовки дров. Хранение продуктов. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Типы палаток. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях. Организация туристской бани.

Практика:

Организация навеса от дождя, заготовка дров, разведение разных видов костров, самостоятельное приготовление пищи. Отработка в походах и на выездах.

8. Снаряжение. Спортивный инвентарь

Теория:

Групповое и личное снаряжение туристов и спортсменов. Специальное туристское снаряжение. Основные требования к снаряжению. Материалы, из которых изготавливается снаряжение. Подготовка снаряжения. Уход за снаряжением. Правила использования спортивного и туристского снаряжения. Ремонт снаряжения. Транспортировка объемного спортивного снаряжения.

Тестирование.

Практика:

Ремонт снаряжения. Изготовление элементарного снаряжения в условиях похода. Отработка на практике во время сборов, соревнований, выездов.

9. Основы техники и тактики гребного слалома

Теория:

Развитие у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущения положения рафта относительно потока.

Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры – дистанция «спринт», «длинная гонка».

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией на техничной дистанции – «слалом». Сложные ворота и способы их взятия.

Просмотр дистанций. Тренировочные спуски - короткая длинная дистанции, слалом. Выбор пути движения по дистанциям. Расчет гребков на слаломе, идеомоторная подготовка. Соотношение индивидуальных возможностей спортсмена со способом взятия ворот. Ошибки при выборе пути по трассе и способе взятия ворот.

Сбивающие факторы, командная борьба, воздействующие на спортсменов во время движения на дистанциях. Раскладка сил на дистанции - длинной гонки. Взаимодействие, взаимопонимание с членами экипажа на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в квалификации. Особенности тактики на дистанции – спринт, длинная гонка.

Анализ соревнований.

Психологическая подготовки перед соревнованиями. Предстартовое физическое и психологическое состояние спортсменов. Технические и тактические ошибки на дистанциях, повлиявшие на результат.

Практика:

Достижения автоматизма в использовании основных приемов в рафтинге. Совершенствование координационной и ритмической структуры гребли. Использование различной техники гребли на разных дистанциях. Детальное чтение воды. Тренировка памяти, мышления, реакции. Анализ различных вариантов взятия ворот. Отработка техники гребли, слаженности действий всего экипажа. Тренировка на соревновательных скоростях.

10. Общая физическая подготовка***Теория:***

Техника безопасности на занятиях, важность осуществление самоконтроля до, во время и после занятий.

Практика:

Специальные беговые упражнения, прыжковые, упражнения в гребле на рафте на гладкой и бурной воде, упражнения с эспандерами, с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание, упражнения на растяжку, спортивные игры для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости

11. Специальная физическая подготовка***Теория:***

Понятия переменный, равномерный, интервальный, соревновательной метод тренировки.

Практика:

Упражнение на развитие быстроты реакции.

Упражнение на развитие силовой, скоростной, специальной выносливости и взрывной силы. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения.

12. Ориентирование***Теория:***

Изучение рельефа. Изучение условных знаков. Чтение карты. Соотнесение масштаба карты с шагами. Способы измерения расстояний.

Практика:

Закрепление навыков ориентирования карты на бегу. Умение сориентировать карту без компаса. Место стояния на карте. Знание условных знаков на память. Автоматический счет шагов на дистанции. Отработка навыков на выездах и соревнованиях. Участие в соревнованиях.

13. Участие в соревнованиях***Теория:***

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Организация соревнований. Оборудование дистанции. Подготовка к соревнованиям. Организационно-подготовительные мероприятия и подготовка снаряжения к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований.

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Участие в городских, районных соревнованиях. Организация соревнований.

14. Патриотическое воспитание***Теория:***

Православие и история России в наши дни.

Практика:

Беседы с просмотром патриотического контента. Участие в мероприятиях РОИПО «Санкт-Петербургский Клуб кавалеров ордена Александра Невского», встречи с ветеранами, участие в соревнованиях «Полежаевский рубеж».

15. Итоговое занятие***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. Планирование дальнейшего совершенствования.

Практика:

Итоговое тестирование.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
модуль «Рекреационный рафтинг», первый год**

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года модуля «Рекреационный рафтинг»

Средний возраст учащихся – 13-17 лет. Участвовали в многодневных походах и выездах, в соревнованиях. Заинтересованы в повышении спортивного уровня. Подготовлены для помощи в проведении соревнований, готовы делиться опытом. Увеличено количество часов на общую физическую и специальную физическую подготовки. Рассматриваются варианты дальнейшего обучения.

Цель первого года модуля «Рекреационный рафтинг»

Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, туристской подготовки, техники и тактики в рафтинге, укрепление здоровья.

Задачи первого года модуля «Рекреационный рафтинг»

– *Обучающие задачи:*

- дать знания о правилах безопасности на воде, дать начальные знания о гидродинамике, объяснить важность и значения основных характеристик маршрута;
- научить пользоваться средствами для спасения на воде, правильной технологии спасения утопающего;
- сформировать навык постановки рафта на ровный киль после переворота, доставать людей из воды в рафт;
- дать знания о возможностях избегания переворота;
- познакомить с главными техническими характеристиками рафтов, с правилами эксплуатации рафтов и личного снаряжения;
- научить производить ремонтные работы;
- научить грамотно проводить инструктаж для экипажа. Научить базовым командам гида-проводника. Научить управляющим гребкам гида-проводника, научить рассаживать команду перед сплавом;
- научить выбору траектории движения рафта, заходу и выходу из суводи, съемке на камеру GoPro;
- научить проходить по участку реки и обрисовывать правильность прохождения по выбранной траектории;
- научить отслеживать нарушения участников соревнований;
- дать знания по организации старта и финиша соревнований;
- совершенствовать технику и тактику в рафтинге;
- совершенствовать двигательную структуру гребка, научить правильной технике взятия обратных ворот, отработать темп гребли, ритм гребка. Научить правильной разгрузке и загрузке в рафте при прохождении вала и бочки;
- научить основам спортивных игр, научить правильной технике конькового хода и даблполингу;
- подготовить к участию в соревнованиях городского и всероссийского уровня по рафтингу, в муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам, игровым видам спорта;
- дать начальные знания о психологии человека, научить методам и средствам, помогающим справляться с различными психологическими ситуациями.

– *Развивающие:*

- развивать тактическое мышление, инициативность и самостоятельность;

- формировать устойчивую осознанную мотивацию к занятиям рафтингом;
- развивать навыки самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать физическую форму;
- формировать эмоциональную устойчивость.

– *Воспитательные:*

- воспитывать желание передавать свой опыт младшим воспитанникам;
- формировать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- привить навыки здорового образа жизни и самодисциплины.

Планируемые результаты первого года модуля «Рекреационный рафтинг»

– *Предметные результаты:*

Учащиеся приобретут следующие знания:

- начальные знания о гидродинамике, о характеристиках маршрута, знания правил обеспечения безопасности;
- знания о средствах и методах спасательных работ, технике страховки, о правилах оказания первой помощи утопающему;
- знания о преимуществах и недостатках рафтов, о правилах посадки в рафтах, о снаряжении для рекреационного рафтинга, технология ремонта различных повреждений рафтов;
- знания о типах рек и их основных характеристиках, классификации рек, об элементах долины и речного русла, о факторах, из которых определяется проходимость рек;
- знание обязанностей и прав гида-проводника, базовых команд;
- основы общения с клиентами;
- правила и способы видеосъемки на GoPro;
- правила судейства соревнований, правила вида спорта "рафтинг", основы судейства дисциплин вида спорта "рафтинг".
- алгоритм организации старта и финиша на соревнования по рафтингу;
- знания об основах психологии человека, о настрое на позитивное восприятие занятий и поддержание работоспособности;
- знание этики участников соревнований;
- знания техники взятия обратных ворот, техники гребли, прохождению препятствий бочка, вал. Знания о течении;
- знания об упражнениях, содействующих гармоничному развитию, о важности развития всех спортивных качеств;
- знания игровых правил различных спортивных игр.

Учащиеся приобретут следующие умения:

- применять управляющие гребки гида-проводника;
- заходить и выходить из суводи под правильным углом;
- производить видеосъемку на GoPro;
- отслеживать ошибки участников соревнований, оценивать прохождение дистанции и ворот;
- организовывать старт и финиша на соревнования по рафтингу;
- соблюдать правила безопасности на воде;
- организовать спасательные работы на спокойной воде;
- производить ремонт рафта;
- определять проходимость рек;
- знакомиться с экипажем, подбирать снаряжение для экипажа, проводить инструктаж, рассаживать по местам в рафте;

- проходить каменистые участки рек, прижимы;
- выполнять разминку, составлять комплекс упражнений, играть в подвижные спортивные игры, бегать на лыжах разными ходами.

– *Метапредметные результаты:*

- умение общаться в коллективе;
- умение настраивать коллектив к совместной работе для достижения общей цели, продуктивно взаимодействовать в команде;
- умение преодолевать конфликтные ситуации.

– *Личностные результаты е:*

- уважительное и заботливое отношение к членам команды, клиентам;
- ощущение личной причастности к судьбе российского народа;
- готовность работать с самоотдачей.

Содержание первого года модуля «Рекреационный рафтинг»

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Правила поведения на занятиях и выездах. Особенности и задачи программы.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о туризме и о достопримечательностях родного края. Просмотр видеозаписей.

2. Безопасность на воде

Теория:

Базовые положения, необходимые базовые знания: основы гидродинамики, характеристика маршрута (старт, финиш, длина и время прохождения, класс участка, определяющие препятствия, аварийные выходы, ориентиры), специфика команды, снаряжение, командная работа, размер группы, коммуникация: предстартовый инструктаж, коммуникация внутри экипажа, между экипажами.

Практика:

Беседа о гидродинамике, взаимодействии лопасти с водой, важности руления в рафте, о характеристиках маршрута, важности коммуникации в рафте и командной работе. Анализ аварийных ситуаций.

3. Спасательные работы и первая помощь

Теория:

Средства и методы спасательных работ, организация страховки, оказание первой помощи утопающему, сердечно-легочная реанимация, переохлаждение. Процесс переворота (баланс и попытка предотвратить, удержание за леер, удержание весла), самосплав, постановка на ровный киль.

Практика:

Техника самосплава, вытаскивание клиента из воды в рафт, переворот и постановка рафта на ровный киль, упражнения на проныривание под рафтом и залезание в рафт, взятие рафта на буксир. Мастер-классы по проведению спасательных работ.

Беседа о средствах и методах спасательных работ. Практическое задание: с командой выполнить переворот рафта, поставить рафт на киль и после вытащить за спасательные жилеты поочередно всю команду обратно в рафт.

4. История рафтинга

Теория:

Первые надувные плоты, история рафтинга в России и мире, первые соревнования по рафтингу, федерации рафтинга в мире, виды рафтинга: спортивный и рекреационный.

Гиды-проводники для рекреационного рафтинга.

5. Рафты и снаряжение для рекреационного рафтинга

Теория:

рафты для рекреационного рафтинга. Отличия от спортивных. Преимущества и недостатки разных видов рафтов, технические характеристики, особенности эксплуатации, способы контроля давления, избегание разрывов, элементы конструкции, посадка и удержание в рафте. Необходимое снаряжение для рекреационного рафтинга. Одежда для рафтинга и ее необходимые качества. Снаряжение клиента, снаряжение гида, дополнительное групповое снаряжение. Ремонт снаряжения.

Практика:

Знакомство с рафтами с разными техническими характеристиками и их способами применения, спортивная и туристская посадки на рафт. Посещение мастерских по ремонту рафтов. Практическое контрольное задание: произвести ремонт рафта в месте разрыва, расклейки.

6. Гидрология

Теория:

Реки для рекреационного рафтинга. Типы рек (равнинные, горно-таежные, горные). Основные элементы долины и речного русла. Основные характеристики реки, определяющие сложность сплава. Проходимость рек.

Практика:

Беседа о типах рек и их основных характеристиках, о характеристиках, определяющих проходимость рек.

7. Работа гида-проводника, подготовка к сплаву

Теория:

Требования к гиду. Предстартовый инструктаж для экипажа, базовые команды, оценка членов экипажа, посадка и высадка, рассадка в рафте. Управляющие гребки, сброс и опора, заход и выход из суводи, траверс, выбор траектории движения, удержание и чалка, движение против течения. Фотография, видеосъемка на камеру GoPro.

Практика:

Задания с ролевыми моделями, проведение инструктажа для экипажа, отработка четкой речи, задания на подбор и проверку снаряжения для клиента, изучение управляющих гребков. Выполнение задания на заход и выход из суводи, траверс. Видеосъемка на камеру GoPro.

8. Судейская практика

Теория:

Правила вида спорта «рафтинг», виды соревнований, возрастные группы, судейские должности, квалификационные категории судей, организация старта, организация финиша, основы судейства дисциплин «спринт», «слалом», «параллельный спринт», «длинная гонка».

Практика:

Участие в судейских семинарах, участие в судействе соревнований.

9. Психологическая подготовка спортсменов-рафтеров

Теория:

Формирование эмоциональной устойчивости, создание положительного эмоционального фона, переключение внимания, ощущения, предстартовая апатия, концентрация.

Практика:

Упражнения на развитие командного духа, игры, способствующие сплочению команды, обсуждение конфликтных ситуаций в команде, преодоление отрицательных эмоций.

10. Участие в соревнованиях

Теория:

Виды соревнований по рафтингу. Спортивная этика участников соревнований. Документация соревнований, адресованная участникам.

Практика:

Участие в соревнованиях городского и всероссийского уровня по рафтингу, в муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам, игровым видам спорта.

11. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-рафтеров

Теория:

Гребки без выноса, плотность и динамика гребков. Взятие связки ворот, техника взятия обратных ворот. Прохождение препятствий (слив, бочка, вал, каменистый участок, прижим).

Практика:

Просмотр видеоматериалов. Мысленное воссоздание модели прохождения дистанции, повтор вслух прохождения трасс спринта и слалома. Взятие обратных ворот на время. Упражнения на греблю без выноса, обучение плотному гребку и динамичному гребку. Прохождение бочки, вала.

12. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

Безопасное поведение при занятиях спортом на разных объектах, саморегуляция и самоконтроль, режим тренировочных занятий. Особенность специальной физической подготовки для спортсменов-рафтеров. Важность разминки, развития гибкости и подвижности суставов, растяжка. Техника безопасности при проведении занятий на воде.

Практика:

Упражнения на развитие ловкости, специальной выносливости, быстроты. Упражнения на развитие гибкости, координации, баланса, силы.

Освоение различных техник лыжного хода. Спортивные игры. Упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Работа в спарринге на рафте, тренировка в условиях, близких к соревновательным.

15. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Высшие учебные заведения для спортсменов: Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (сейчас называется РУС — Российский университет спорта). Московская государственная академия физической культуры. Национальный Государственный университет спорта, физической культуры и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербургский государственный университет. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина

Средние учебные заведения для спортсменов: Педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова. Колледж Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Олимпийские надежды. Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг»
модуль «Рекреационный рафтинг», второй год**

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года модуля «Рекреационный рафтинг»

Средний возраст учащихся – 14-17 лет. Заинтересованы в дальнейшем повышении спортивного уровня, судейства и проведения соревнований, а также работе в качестве гида-проводника. В программе отведено больше часов на физическую и специальную подготовку, совершенствование гребной техники. Уделяется внимание подготовке к работе с людьми и к профессии гид-проводник.

Цель второго года модуля «Рекреационный рафтинг»

Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, техники и тактики в рафтинге, укрепление здоровья. Получение и укрепление навыков в спасательных работах, судействе соревнований и в работе гидом-проводником.

Задачи второго года модуля «Рекреационный рафтинг»

– *Обучающие задачи:*

- дать знания о тактике прохождения дистанции несколькими экипажами;
- дать знания о системе сигналов, используемой при сплавах;
- научить проводить разведку и просмотр трассы;
- дать знания о стадиях спасательных работ и последовательности спасения на воде;
- дать знания о нормативных документах, необходимых при работе гидом-проводником;
- дать знания об универсальном алгоритме оказания первой помощи;
- научить производить группового снаряжения;
- дать знания о течении, факторах влияющих на поток, на изменение течения;
- дать знания о категоричности рек, видах препятствий;
- научить проходить препятствия на реках;
- научить ставить соревновательную дистанцию;
- научить производить подсчёт результатов соревнований;
- дать знания о работе главной судейской коллегии на соревнованиях;
- научить анализировать проход тренировочные и соревновательные спуски на рафтах;
- научить гребле в каяке;
- научить заходу и выходу из суводи
- подготовить к участию в соревнованиях городского и всероссийского уровня по рафтингу, в муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам, игровым видам спорта;
- дать начальные знания о психологии человека, научить методам и средствам, помогающим справляться с различными психологическими ситуациями.

– *Развивающие задачи:*

- развивать тактическое мышление, инициативность и самостоятельность;
- формировать устойчивую осознанную мотивацию к занятиям рафтингом;
- развивать навыки общения;
- развивать навыки самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать физическую форму;
- формировать эмоциональную устойчивость.

– *Воспитательные задачи:*

- воспитывать желание передавать свой опыт младшим воспитанникам;
- формировать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- привить навыки здорового образа жизни и самодисциплины.

Планируемые результаты второго года модуля «Рекреационный рафтинг»

– *Предметные результаты:*

Учащиеся приобретут следующие знания:

- начальные знания о тактике прохождения дистанции несколькими экипажами;
- знания о системе сигналов при сплаве;
- знания о стадиях спасательных работ;
- знания о последовательности спасения на воде;
- знание обязанностей и прав гида-проводника, базовых команд;
- знания нормативных документов;
- знания о категоричности рек и видах препятствий.
- правила постановки соревновательной дистанции;
- знания об основах психологии человека, о настрое на позитивное восприятие занятий и поддержание работоспособности;
- работа главной судейской коллегии на соревнованиях;
- знания техники взятия обратных ворот, техники гребли, прохождению препятствий бочка, вал. Знания о течении;
- знания об упражнениях, содействующих гармоничному развитию, о важности развития всех спортивных качеств;
- знания игровых правил различных спортивных игр.

Учащиеся приобретут следующие умения:

- применять управляющие гребки гида-проводника;
- применять управляющие гребки на каяке;
- заходить и выходить из суводи под правильным углом;
- вести протокол соревнований, производить подсчет очков;
- устанавливать отдельные элементы соревновательной дистанции;
- анализировать прохождение дистанции;
- соблюдать правила безопасности на воде;
- организовывать спасательные работы на спокойной воде;
- производить ремонт рафта;
- определять проходимость рек;
- знакомиться с экипажем, подбирать снаряжение для экипажа, проводить инструктаж;
- проходить обратные ворота и связки ворот за кратчайшее время;
- проходить сливы, бочки на реке;
- выполнять разминку, составлять комплекс упражнений, играть в подвижные спортивные игры, бегать на лыжах разными ходами.

– *Метапредметные результаты:*

- умение общаться в коллективе;
- умение настраивать коллектив к совместной работе для достижения общей цели, продуктивно взаимодействовать в команде;
- умение преодолевать конфликтные ситуации.

– *Личностные результаты:*

- уважительное и заботливое отношение к членам команды, клиентам;

- ощущение личной причастности к судьбе российского народа;
- готовность работать с самоотдачей.

Содержание второго года модуля «Рекреационный рафтинг»:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Правила поведения на занятиях и выездах. Особенности и задачи программы.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о выборе профессии. Просмотр видеозаписей.

2. Безопасность на воде

Теория:

Тактика и очередность прохождения дистанции экипажами. Система сигналов, правила гида, снаряжение гидов-проводников, участников экипажа, групповое снаряжение. Просмотр и разведка дистанции. Влияние страха и стресса.

Практика:

Беседа о тактике прохождения сплава несколькими экипажами, правилах гида, важности просмотра дистанции и проведении разведки, о влиянии страха и стресса.

3. Спасательные работы и первая помощь

Теория:

Стадии спасательных работ (поиск, организация доступа, стабилизация, транспортировка). Последовательность спасения (зови, хватай, кидай, гребь, прыгай "живцом", зови на помощь), бочки и воронки, заход в воду. Нормативные документы, факторы, угрожающие жизни, перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по оказанию первой помощи, универсальный алгоритм оказания первой помощи

Практика:

Беседа о нормативных документах. Решение ситуационных задач по спасению. Написание универсального алгоритма оказания первой помощи. Посещение мастер-классов по спасательным работам. Практическое задание: спасение выпавшего человека из рафта на спокойной воде и в течении.

4. Рафты и снаряжение для рекреационного рафтинга

Теория:

Ремонт рафта. Правила хранения рафтов, личного снаряжения. Правила консервации рафтов на зиму.

Практика:

Ремонт рафтов и снаряжения. Подготовка рафтов к сплаву, к хранению на зиму. Практическое контрольное задание: произвести замену локера в рафте

6. Гидрология

Теория:

Течение и как оно появляется, факторы, влияющие на поток, на изменение течения, скорость течения, движение воды, появление порогов, уровень воды, категоричность порогов, виды препятствий.

Практика:

Беседа о появлении течения, турбулентности, факторах, влияющих на поток, факторах, характеризующих категоричность рек

7. Работа гида-проводника, подготовка к сплаву

Теория:

Инструктаж экипажа. Управляющие гребки, сброс и опора, заход и выход из суводи, траверс, выбор траектории движения. Правила прохождения препятствий

на реке экипажем. Основные принципы монтажа, программы для редактирования видео и фото, съемка с экшн-камерой Go Pro.

Практика:

Проведение инструктажа экипажа. Управление рафтом при заходе и выходе из суводи, траверсе. Решение задач по выбору траектории движения. Прохождение экипажем препятствий (слив, бочка, вал, стоячие волны). Практическое задание: выполнить заход и выход в суводь.

8. Судейская практика

Теория:

Установка соревновательной дистанции, работа ГСК, протокол соревнований, подсчет результатов по балльной системе в разных дисциплинах в рафтинге.

Практика:

Участие в судейских семинарах, участие в судействе соревнований. Установка отдельных элементов дистанции (вешки, буи).

9. Психологическая подготовка спортсменов-рафтеров

Теория:

Формирование эмоциональной устойчивости, создание положительного эмоционального фона, переключение внимания, ощущения, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, концентрация, стабильная деятельность спортсмена в условиях соревнований.

Практика:

Самонаблюдение, упражнения на самоорганизацию перед стартом (мысленное повторение), саморегуляцию, проведение разминки – как способ снять напряжение.

10. Участие в соревнованиях

Теория:

Виды соревнований по рафтингу. Спортивная этика участников соревнований. Документация соревнований, адресованная участникам.

Практика:

Участие в соревнованиях городского и всероссийского уровня по рафтингу, в муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам, игровым видам спорта.

11. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-рафтеров

Теория:

Развитие догадки, интуиции, чувства лодки, воды. Анализ и разбор тренировочных спусков, работы на воротах, связке ворот, буе. Тренировка памяти. Тактика ведения спортивной борьбы, распределение сил в процессе соревнований. Управляющие гребки в каяке.

Практика:

Просмотр видеоматериалов. Мысленное воссоздание модели прохождения дистанции, повтор дистанции вслух. Одиночная гребля в каяке на спокойной и бурной воде.

12. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

Безопасное поведение при занятиях спортом на разных объектах. Значение укрепления организма с помощью силовых упражнений. Типы упражнений на растяжку, значение растяжки. Плиометрические упражнения. Особенность специальной физической подготовки для спортсменов-рафтеров. Важность соблюдения техники выполнения упражнений. Спортивные снаряды. Техника безопасности при проведении занятий на воде.

Практика:

Упражнения на развитие ловкости, специальной выносливости, быстроты, взрывной силы. Выполнение комплексов на растяжку, развитие координации, баланса, силы и взрывной силы.

Освоение различных техник лыжного хода. Спортивные игры. Упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры. Плиометрика.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Работа в спарринге на рафте, тренировка в условиях, близким к соревновательным, тренировка на фоне усталости.

15. Итоговое занятие***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Высшие учебные заведения для спортсменов: Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (сейчас называется РУС — Российский университет спорта). Московская государственная академия физической культуры. Национальный Государственный университет спорта, физической культуры и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербургский государственный университет. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина

Средние учебные заведения для спортсменов: Педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова. Колледж Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Олимпийские надежды. Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Учреждения, готовящие гидов-проводников. Требования к профессии.

Дополнительная литература к модулю «Рекреационный рафтинг»:

1. Виды спорта на бурной воде: учебное пособие. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014.- 184с.
2. Григорьев В.Н. Водный туризм. – Москва: Профиздат, 1990. – 304с.: ил.
3. 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.
4. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587с.: ил. ISBN 5-9718-0120-1
5. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических
6. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2008. – 160с.: ил ISBN 978-985-15-0109-6.
7. Психология спорта – М.: МГУ, 2011 – 424с. ISBN 978-5-9217-0048-2
8. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега; пер. с англ В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил. ISBN 978-985-15-1250-4
9. Свешников А.Ю. Безопасность на бурной воде. – Москва, 2021. – 224 с.: ил. учебных заведений – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
10. Хансен Д., Кеннелли С. Анатомия плиометрики; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2018. – 280 с.: ил. ISBN978-985-15-2313-5

Интернет-источники:

1. Сайт Федерации рафтинга России URL: <http://rusraftfed.ru/>. Режим доступа: свободный
2. Сайт компании Тайм Триал URL: <https://timetrialair.ru/>. Режим доступа: свободный.
3. Страница техника лыжного хода URL: <https://www.youtube.com/@PROSPORTACADEMY>. Режим доступа: свободный
4. Сайт Федерации спортивного туризма России: Методика категорирования водных туристских маршрутов. Классификация водных туристских маршрутов URL: <https://tssr.ru/>. Режим доступа: свободный

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Педагогические методики и технологии

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- объяснительно-иллюстративный (рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс и т.д.));
- репродуктивный и идеомоторный (воспроизведение знаний полученных ранее, направлен на формирование навыков и умений через выполнение заданий);
- метод проблемного изложения (постановка задачи и показ способов ее решения педагогом);
- проблемно-поисковый (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных задач);
- практический (многократное повторение движений, для овладения техникой в целом);
- творческие (развивающие игры, организация культурно-воспитательных событий, создание фильмов);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и походах).

Педагогические принципы организации учебного процесса

- принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
- принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновения базового и дополнительного образования.
- принцип индивидуализации (лично-ориентированный подход).
- принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка);
- принцип творчества.
- принцип разновозрастного единства (существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов);
- принцип открытости системы (совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребенку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей).

Формы проведения занятий

Занятия проводятся в классе, спортивном зале, тренажёрном зале, в парках, в бассейне, на открытых спортивных площадках, на открытых водоемах.

Режим занятий: 2 раза в неделю, один из них проводится на улице, это выезды или тренировки на воде, в парке.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, подготовка инструкторов по туризму, инструкторов по спорту и судейская практика, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, походах, экспедициях.

По направленности выделяют следующие занятия:

- учебные занятия: обучение технике гребли, координаций движений, теория;
- учебно-тренировочные занятия: развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- тренировочные занятия: совершенствование техники, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), тактическая подготовка;

- контрольное занятие: контроль эффективности процесса подготовки спортсменов-рафтеров, прием контрольных нормативов.

Перечень дидактических материалов и технических средств

Тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции, спортивный инвентарь	Зачет, тест
Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь.	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы, медицинские бинты, аптечка	Наблюдение, зачет, тест
Развитие гребного слалома и рафтинга	Лекция, беседа, просмотр фото и видеофильмов	Словесные, показ	Видеофильмы, фото, литература по теме	Беседа
Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание.	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, практические	Раздаточный материал, видеофильмы, литература по теме	Беседа, наблюдение, тест
Правила соревнований по рафтингу	Лекция, беседа	Словесные	Правила по виду спорта рафтинг	Тест
Туристский быт	Лекция, беседа	Словесные, показ, выезды	Туристское снаряжение	Наблюдение, тест
Снаряжение. Спортивный инвентарь	Лекция, беседа	Словесные, показ, практические	Спортивное и туристское снаряжение	Наблюдение, тест
Основы техники и тактики гребного слалома	Лекция, беседа, видеофильмы	Показ, практические, словесные	Спортивное снаряжение, видеофильмы	Наблюдение, тест
Общая физическая подготовка	Игры, эстафеты, индивидуальные упражнения	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка	Упражнения для реакции, силы, выносливости	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Наблюдение
Ориентирование	Лекция, беседа, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература по теме, карты, навигаторы	Наблюдение, тест
Участие в соревнованиях	Соревнования, лекция, беседа	Показ, практические, словесные	Календарь соревнований, положения, протоколы соревнований	Получение разрядов
Патриотическое	Лекция, беседа,	Словесные,	Литература по	Наблюдение

Тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
воспитание	видеофильмы, участие в патриотических, мероприятиях	показ, участие	теме, видеофильмы	
Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние спортивной тренировки	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература по теме, видеофильмы	Тест
Подготовка к туристским походам	Лекция, беседа	Словесные, показ, практические	Туристское снаряжение, маршрутная документация	Наблюдение, тест

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом

1. 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.
2. Григорьев В.И., Иванов А.В., Курамшин Ю.Ф. Специальные виды туристской деятельности. – СПб, 2010. – 512 с.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2002. – 76 с.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.: ил.
5. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ (редакция Зациорского В.М.) – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.: ил.
7. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб, 2008.
8. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. – М.: Профиздат, 1985. – 80 с.
9. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: Астрель, 2005. – 315 с.
10. Данилюк А.Я, Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2014. – 23 с.
11. Кузьмин И.В., Ломцова Т.И., Земскова Е.А. Туристский поход и фестиваль «Слава русскому оружию»: актуальная педагогическая технология воспитания патриотизма. Колпинские чтения по краеведению и туризму – СПб.: ЛОИРО, 2020. – 414 с.
12. Кузьмин И.В., Ломцова Т.И., Архиповская С.И., Тарасов А.В. Событийный подход к организации детских водных православных походов. Событийный подход к организации туристско-краеведческой деятельности: Сборник материалов по итогам открытой всероссийской научно-практической конференции. – СПб: Соларт, 2016. – 76 с.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ – 1997.
14. Урванцев В.Г., Абрамчук М.А., Белозеров В.Н. Игровые упражнения в спортивном ориентировании. СПб.: РИС ГБНОУ «СПб ГДТЮ» – 2017. – 57 с.
15. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

16. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
17. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
18. Антропов К., Расторгуев М. Узлы – М.: ЦДЮТур РФ, 1996.
19. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
21. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Список литературы в адрес учащихся и родителей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 56 с.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1996.
3. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.: ил.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
5. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб, 2008.
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2002. – 76 с.

Перечень интернет-источников

1. Сайт Федерации рафтинга России [Электронный ресурс] – URL: <http://rusraftfed.ru/>, Режим доступа: свободный.
2. Сайт Дома детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] – URL: <http://ddtks.ru/>, Режим доступа: свободный.
3. Сайт Федерации рафтинга Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] – URL: <http://www.raftspb.ru/>, Режим доступа: свободный.

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения аттестации и контроля по каждой теме указаны в учебных планах программы.

Для выявления результативности обучения применяются комплекты тестовых заданий и диагностических игр, таблица физических нормативов, а также разрабатывается на каждое полугодие комплект оценочных материалов.

Формы контроля

- практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических нормативов, анализ участия в патриотических мероприятиях, походах, соревнованиях, сдача контрольных нормативов, выполнение спортивных разрядов;

- наблюдение, анализ выполнения заданий, беседа, само и взаимоанализ.

Сроки проведения

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме беседы или опроса для определения начальных знаний и умений учащихся первого года обучения и проверки остаточных знаний и умений учащихся следующих годов обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного тестирования, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи физических и контрольных нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимоанализа действий учащихся.

Итоговый контроль: подведение итогов реализации программы осуществляется в конце третьего и пятого годов обучения, в конце обучения по модулю в форме анализа участия в экспедициях, походах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

Формы и методы оценки реализации программы

1 этап (1 - 3 года обучения). Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения конкретных заданий, анализ участия в соревнованиях, анализ участия в патриотических мероприятиях, результат тестовых заданий, результаты контрольных нормативов.

2 этап (4-5 года обучения). Наблюдение на занятиях, выездах и походах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, анализ участия в патриотических мероприятиях, результаты и анализ участия в соревнованиях, результаты контрольных нормативов, выполнение спортивных разрядов.

3 этап (модуль «Рекреационный рафтинг»). Наблюдение за выполнением заданий, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, анализ участия в организации и проведении мероприятий.

Критерии, параметры и показатели оценки

Оценка освоения программы проводится по трехбалльной (трехуровневой) системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – правильно использует термины; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; необходимы подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно ответить на часть вопросов; теряется при обсуждениях.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполнено быстро, грамотно, самостоятельно, участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущен один пропуск или одна перестановка действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения программных требований) – умение налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умение самостоятельно выполнять свои обязанности; умение переносить трудности на занятиях и мероприятиях; умение оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умение правильно оценить конечный результат; умение помогать товарищам.

2 балла (средний уровень) – при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда трудности на занятиях, выездах могут вызывать уныние;

для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать товарищам только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – нежелание быть в коллективе; тяжело переносятся трудности во время занятий, выездов; работа чаще выполняется по принуждению педагога; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать товарищам.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения программных требований) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание помогать, участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться; активно и осознанно участвует в патриотических мероприятиях; соблюдает нравственные нормы и социальные устои; стремится к совершенствованию.

2 балла (средний уровень) – периодическое желание соблюдать здоровый образ жизни; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает; социальные нормы не всегда соблюдает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность необходимо постоянно напоминать; требуется контролировать выполнение заданий; отказывается от участия в мероприятиях; социальные нормы не соблюдает.

Варианты контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы: тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные нормативы, разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

Формы фиксации результатов

Результаты освоения программы фиксируются в следующих документах:

- карта результативности освоения программы (заполняется педагогом два раза в год);
- спортивный дневник учащегося (заполняется учащимся в течение учебного года, проверяется педагогом);
- протоколы результатов соревнований;
- ведомости сдачи зачетов;
- зачетная классификационная книжка спортсменов;
- отчеты о мероприятиях.