



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 И ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст учащихся: **9-18 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, так как ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей от 9 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 – 9 лет. Так как данная программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, то заниматься можно в любом возрасте до 18 лет.

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.

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, 1600 учебных часов.

Первый этап освоения программы – три года, 960 учебных часов, по уровню освоения – базовый с объемом 320 учебных часов ежегодно.

Учащиеся, успешно закончившие обучение по базовому уровню и проявившие способности к занятиям по данной программе, могут продолжить обучение по программе углубленного уровня с объемом 320 учебных часов ежегодно (четвертый и пятый 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 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 9-13 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 пятого годов – 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 возрастающая нагрузка на учащихся с увеличением количества занятий в естественной среде повышает 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 (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 9-12 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 щадящем 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-тренировочный 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 и 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 спортсменов-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 и водный туризм»
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	4	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	3,5	0,5	4	Беседа
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Тестирование
7.	Туристский быт	2	12	14	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	10	12	Наблюдение
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	44	50	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	71	72	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	53	54	Наблюдение
12.	Ориентирование	6	24	30	Наблюдение, соревнования, тестирование
13.	Участие в соревнованиях	2	20	22	Наблюдение, анализ участия в соревнованиях
14.	Патриотическое воспитание	1	23	24	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	43	277	320	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг и водный туризм»
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
	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	7,5	0,5	8	Беседа
4.	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	52	58	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	63	64	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	55	56	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	16	20	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	46	274	320	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг и водный туризм»
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	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	54	60	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	67	68	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	57	58	Наблюдение
12.	Ориентирование	4	14	18	Наблюдение, соревнования, тестирование
13.	Участие в соревнованиях	2	22	24	Наблюдение. Анализ участия
14.	Патриотическое воспитание	4	12	16	Наблюдение
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	44	276	320	

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг и водный туризм»
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	14	16	Наблюдение. Составление отчета
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Беседа
7.	Туристский быт	4	12	16	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	6	8	Тестирование
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	56	62	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	75	76	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	59	60	Наблюдение
12.	Ориентирование	2	10	12	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	278	320	

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг и водный туризм»
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	12	14	Наблюдение. Составление отчета
6.	Правила соревнований по рафтингу	3,5	0,5	4	Беседа
7.	Туристский быт	4	14	18	Наблюдение
8.	Снаряжение. Спортивный инвентарь	2	4	6	Тестирование
9.	Основы техники и тактики гребного слалома	6	60	66	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	1	77	78	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	1	63	64	Наблюдение
12.	Ориентирование	2	6	8	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	38	282	320	