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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РАФТИНГ И ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст учащихся: **9-18 лет**
Срок освоения: **3 года**

Разработчики программы:

педагог дополнительного образования
Ломцова Татьяна Игоревна
методист
Егорова Мария Викторовна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5C7264BAF2AEE7FD639476DE95628A6A
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Действителен: с 09.09.2022 до 03.12.2023

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, холодовая усталость, сырость, объемное снаряжение) должна сохранять умение поддержать 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 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.

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 отношение 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 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-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 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**	

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Рафтинг и водный туризм»
первого года обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Средний возраст учащихся – 9-13 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 второго 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 цевье 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:

Православие и история России.

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 и водный туризм»
второго года обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения

Средний возраст учащихся – 10-15 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 слалома

Теория:

Правильное положению 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 цевье 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:

Православие и история России.

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 и водный туризм»
третьего год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса третьего года обучения

Средний возраст учащихся – 11-16 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 России.

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 и водный туризм»
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:

Классификация физических упражнений, средства повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов, переутомление и перенапряжение. Укрепление здоровья с помощью физических упражнений.

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.

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 и водный туризм»
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:

Влияние внешней окружающей среды на спортивную работоспособность.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

Практика:

Беседа о здоровом образе жизни, соблюдении температурного режима.

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.

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.

Оценочные и методические материалы

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 форме анализа участия в экспедициях, походах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

Формы и методы оценки реализации программы:

1 этап (1 и 2 года обучения). Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения конкретных заданий, анализ участия в соревнованиях, анализ участия в патриотических мероприятиях, результат тестовых заданий, результат контрольных нормативов.

2 этап (3-5 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, результат контрольных нормативов, выполнение спортивных разрядов.

Критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка освоения программы проводиться по трехбалльной (трехуровневой) системе.

Критерии оценки знаний:

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

<u>2 балла (средний уровень освоения материала)</u> – 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:

тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные нормативы, разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

Формы фиксации результатов:

- 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.

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 выполнений 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 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	Спортинвентарь	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка	Упражнения для реакции, силы, выносливости	Словесные, показ, практические	Спортинвентарь	Наблюдение
Ориентирование	Лекция, беседа, практическая	Словесные, показ,	Литература по теме, карты,	Наблюдение, тест

Тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
	работа	практические	навигаторы	
Участие в соревнованиях	Соревнования, лекция, беседа	Показ, практические, словесные	Календарь соревнования, положения, протоколы соревнований	Получение разрядов
Патриотическое воспитание	Лекция, беседа, видеофильмы, участие в патриотических, мероприятиях	Словесные, показ, участие	Литература по теме, видеофильмы	Наблюдение
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] – Режим доступа: http://rusraftfed.ru/ , свободный.
2. Сайт Дома детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://ddtks.ru/, свободный.
3. Сайт Федерации рафтинга Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.raftspb.ru/, свободный.

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

УТВЕРЖДЕН
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор
_____
М.Д. Иваник

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Рафтинг и водный туризм» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	06.09	29.06	40	78	320	До 09.10.2023 1 раз в неделю 2 часа, 3 раза в месяц по 8 часов
						С 09.10.2023 1 раз в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 6 часов
2 год	В этом учебном году не реализуется					
3 год	В этом учебном году не реализуется					
4 год	В этом учебном году не реализуется					
5 год	В этом учебном году не реализуется					

* Один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, выездов, учебно-тренировочных сборов, походов и соревнований.