

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренинговым)
советом СШОР
Протокол № 2
от « 22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/52-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «рафтинг»
группы совершенствования спортивного мастерства
3 года обучения, высшего спортивного мастерства на 2026 год
(тренеры-преподаватели Ломцова Татьяна Игоревна,
Кузнецов Антон Анатольевич)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 3 года обучения и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Характеристика группы: 5 спортсменок, девушки 1999-2005 годов рождения с медицинским допуском к занятиям в спортивной секции. Все спортсмены имеют разряд мастер спорта.

Физическая подготовленность обучающихся:

показывают результаты не ниже среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Умственная работоспособность:

показывают результаты выше среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно образное мышление).

Обучающиеся тренируются 6 раз в неделю по 2-4 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка в группе ССМ - 20 часов, ВСМ – 24 часа в неделю.

Места проведения занятий:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дер. Новое Девяткино		парк Полежаевский/Нов ознаменка	Спорткомплекс "Екатерининск ий" (бассейн, спортивный зал)	Парк Новознаменка/ Южно- Приморский парк и Манеж им. В.И. Алексеева	Спортивный зал ДЦ Монблан (ул. Васи Алексеева, д. 9, к.1) и парк Новознаменка	УТЦ "Кавголово"/п. Кавголово

Формы и методы обучения:

В общий объем учебно-тренировочных занятий входят следующие формы обучения

- организация учебно-тренировочного процесса;
- групповые и индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.
- аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Учебно-тренировочный процесс в группе ССМ-3 и ВСМ индивидуализирован – каждый обучающийся работает в соответствии с индивидуальным планом подготовки, который учитывает состояние здоровья, уровень тренированности, типологические и личностные особенности реакции на нагрузку и т.п.

Ожидаемые результаты для данной группы:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- бережное отношение к окружающей среде;

Средства контроля освоения программы: текущий контроль и промежуточная аттестация:

Текущий контроль – осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма

текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).

Промежуточная аттестация – сдача контрольно-переводных нормативов, мониторинг результативности (участие в соревнованиях), выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на следующий год (этап) обучения.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – включает темы по теоретической подготовке:

Этап спортивной подготовки ССМ-3, ВСМ	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200 минут	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200 минут	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200 минут	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200 минут	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	200 минут	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

	многокомпонентный процесс			Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200 минут	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППЕ ССМ-3 и ВСМ

Этап спортивной специализации в рафтинге приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В рафтинге доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики

рафтеров в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется.

Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно включение в тренировку занятий в спортивном зале, на стадионе, на пересеченной местности, на гладкой и бурной воде и др.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные.

В основе подготовки спортсменов-рафтеров на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности – работа в спарринге - и тренировки в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных спусков (спринт, длинная гонка), работы на участке, на связке ворот (слалом), участия в соревнованиях и т.п. На этапе спортивного совершенствования целью данной подготовки является отработка технических приемов экипажем рафта на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование технического мастерства экипажа рафта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, чувства лодки, воды;

- устойчивость навыков в условиях наступающего утомления.

Специфика техники и тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий

в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в учебном учреждении на территории России в настоящее время. Занятия по общей физической подготовке ведутся в спортивных и тренажерных залах, лыжной базе. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Основная цель специальной технической подготовки на этапе спортивного совершенствования - закрепить взаимодействие рафтера с веслом, лодкой и водой, достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка. Основные задачи этого этапа: совершенствовать двигательную структуру гребка, совершенствовать навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе, отработать и сформировавшийся темп гребли. На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен должен четко выполнять гребок, в ритмовой структуре (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход весла из воды), которая определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла с водой. Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и рафтом. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов рафтинга, совершенствование координационной и ритмической структуры гребли.

Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в рафтинге. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов рафтеров. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов высокого уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Основные сбивающие факторы на соревнованиях по рафтингу. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов рафтеров. После соревновательные психические состояния спортсмена.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение

тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения адаптогены

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1.	УТС, Чемпионат России	27.04-11.05.2026	15	Р. Алтай, п. Ербалык
2.	УТС, Международные соревнования	03.06-15.06.2026	12	Р. Адыгея, п. Хамышки
3.	УТС, Первенство России до 24 лет	16.08-30.08.2026	15	Р. Алтай, п. Купчегень
4.	УТС, Кубок России Р6	04.09-14.09.2026	11	п. Лосево
5.	Кубок России Р4	16.09-21.09.2026	6	Новгородская обл., г. Окуловка
6.	Первенство СПб до 24 лет	31.05.2026	1	СПб, р. Охта
7.	Чемпионат СЗФО	14.05-15.05.2026	2	п. Лосево
8.	Чемпионат СПб	16.05-17.05.2026	2	п. Лосево
9.	УТС	19.02-22.02.2026	4	ДООЛ «Заря», ГБНОУ «Балтийский берег»

Календарный план воспитательной работы в период

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	январь-декабрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	январь-декабрь

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов)	январь-декабрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция на тему здорового питания Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	апрель
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседа «Мы помним - мы гордимся!»	январь-декабрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	январь-декабрь

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	январь-декабрь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Встречи с ветеранами и героями труда, сотрудничество с Клубом кавалеров ордена А.Невского, с ветеранской организацией «За други своя»	январь-декабрь
5.2.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа «Мы помним - мы гордимся!» Беседа «Моя Россия» Беседа «Я гражданин»	январь сентябрь октябрь
5.3.	Безопасность в сети	Беседа на тему: "Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	февраль
5.4.	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения	Беседа на тему: «Мы все разные, но у нас равные права» Беседа – лекция на тему: «Наши права – наши обязанности. Закон в твоей жизни»	февраль
6. Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних			
6.1.	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Бытовой вандализм. Вандализм на дорогах и в городском транспорте» Беседа на тему «Терроризм и его проявления в современной России»	сентябрь
7. Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.			
7.1.	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: «Спорт - против наркотиков»	март

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с на 2026 год (с 01.01.2026 по 31.12.2026)**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	март	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	апрель	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации