

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/50-р
(приложение)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «рафтинг»
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2026 год
(тренер-преподаватель Земскова Екатерина Алексеевна)**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для группы начальной подготовки 3 года обучения (НП-3).

Характеристика группы:

Группа, обучающаяся по данной программе, продолжает знакомство с рафтингом, демонстрирует высокий уровень мотивации к занятиям, является сплоченным коллективом, принимает участие в соревнованиях разного уровня. Уровень физического развития детей соответствует необходимым требованиям и позволяет им выдерживать нагрузки соответствующие данному этапу подготовки. Дети хорошо взаимодействуют внутри коллектива, на занятиях царит дружелюбная рабочая атмосфера.

В группе 14 человек - 6 мальчиков и 8 девочки, возраст 11-14 лет.

Обучающиеся тренируются 3 раза в неделю по 2 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка 6 часов в неделю. Места проведения занятий:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
ГБОУ школа №200					Южно-Приморский парк/ Полежаевский парк/ Матисов канал	Южно-Приморский парк/ Полежаевский парк/ Матисов канал

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль;

самостоятельная подготовка (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.).

занятия с применением дистанционных технологий (дистанционное обучение).

Дистанционное обучение может включать в себя:

проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;

просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;

теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, Google Classroom, Яндекс Телемост. Веб-занятий - дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей

Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

журнал учета посещаемости занятий.

видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;

проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);

ведение дневника спортсмена;

разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-

преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

Планируемые результаты реализации программы на конец года:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «рафтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «рафтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

укрепление здоровья;

получение знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.

Текущий контроль усвоения учащимися программы, включает следующие элементы:

регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях

мониторинг освоения образовательной программы

Промежуточная аттестация предусматривает:

тесты по теории рафтинга

контрольно-переводные нормативы

выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на следующий год (этап) обучения

мониторинг результативности (участие в соревнованиях).

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН - включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 3 года обучения	История возникновения вида спорта и его развитие	180	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	180	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

физического развития и укрепления здоровья человека			средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	180	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	180	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	360	май-июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	360	июль-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	360	сентябрь-октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	120	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду	180	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	спорта			инвентаря.
--	--------	--	--	------------

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- описание учебно-тренировочного процесса

На данном этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсменов - рафтеров.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-рафтеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

СФП имеет целью практическое освоение юными и молодыми рафтеров физических (двигательных) навыков и целостных приемов по управлению рафтом в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированных результатов. В качестве средств в СФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

Уделяется внимание упражнениям, направленным на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных рафтеров является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах.

Техническая подготовка спортсмена-рафтера направлена на формирование двигательных навыков в избранном виде спорта.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В рафтинге это могут быть гребной слалом, водный туризм (многоборье),

кануполо, спортивное ориентирование 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, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Основные занятия по усвоению техники должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период.

В подготовку спортсменов-рафтеров включаются разделы, посвященные спортивным водным походам и соревнованиям по спортивному туризму на различных судах в дисциплинах «дистанция водная», в том числе изучение необходимого личного и группового снаряжения, аспектов организации туристского быта, безопасность в туризме.

К общей технической подготовке относятся и вопросы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения.

Помимо правил техники безопасности, обучающийся должен иметь общее представление о возможных травмах на занятиях и соревнованиях по водным видам спорта, причинах получения травм, способах профилактики травм. При возникновении травмы спортсмен должен уметь оказать первую доврачебную помощь. На этапе углубленной специализации спортсмен должен научиться составлять медицинскую аптечку, знать назначение препаратов из ее состава, показания к их применению и возможные противопоказания.

Одним из основных способов профилактики травм на воде является страховка спортсменов. На 1-3 году обучения спортсмены должны ознакомиться с различными способами страховки на бурной воде, отработать страховку с берега.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. 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. 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).

- планируемые соревнования, учебно-тренировочные сборы и другие выездные мероприятия.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	УТС	19.02-22.02.2026	4	ДООЛ «Заря», ГБНОУ «Балтийский берег»
2	УТС	05.06-06.06.2026	2	Лосево, Ленинградская обл.
3	УТС	18.06-27.06.2026	10	Лосево, Ленинградская обл.
4	Первенство СПб до 16 лет	27.09.2026	1	СПб, Южно-Приморский парк
5	УТС	16.10-01.11.26	17	ст. Каладжинская, Краснодарский край

- план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ 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; - формирование склонности к педагогической работе.	январь-декабрь
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	апрель

		(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).	
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 физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных 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.	январь-декабрь
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	январь-декабрь

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
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 «Дети и дорога» Беседа «Правила поведения на железной дороге»	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 "День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом" 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: «Можно ли избавиться от наркомании»	март

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 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 начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	январь	Обучающимся даются начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	февраль	Обучающимся даются знания о вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	февраль	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	март	Ответственность родителей