

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/51-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «рафтинг» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Ломцова Татьяна Игоревна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2025 год для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (УТ(СС)) – 4 года обучения.

Характеристика группы:

Программа предназначена для детей 14-16 лет 1 и 2 группы здоровья с медицинским допуском к занятиям в спортивной секции.

Количественный состав – 15 человек (8 девочек и 7 мальчиков).

Все спортсмены имеют взрослые разряды и кандидата в мастера спорта.

Физическая подготовленность: показывают результаты не ниже среднего и выше среднего уровня основных физических способностей (контрольные тесты).

Умственная работоспособность: соответствует возрастным особенностям мальчиков и девочек в данной возрастной категории.

Место проведения занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю (среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье) по 2-3 часа.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
		Полежаевский парк/п. Можайский	Спортивный комплекс Екатерининский	Парк у манежа им. В.И. Алексеева	Спортивный зал ДЦ «Монблан»	УТЦ "Кавголово" п. Кавголово

Формы и методы обучения:

В общий объем учебно-тренировочного занятия входят следующие формы обучения

организации учебно-тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия групповые;

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.).

Ожидаемый результат для данной группы:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рафтинг»;

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рафтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рафтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.

Средства контроля освоения программы: (аттестация обучающихся в соответствии с программой):

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 (на 18 недель) - включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план

Этап	Темы по	Объем	Сроки	Краткое содержание
------	---------	-------	-------	--------------------

спортивной подготовки	теоретической подготовке	времен и в год (минут)	проведения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

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 4 году обучения спортсмены должны ознакомиться с различными способами страховки на бурной воде, отработать страховку с берега.

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, 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, Первенство России до 20 лет, 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.	УТС, Первенство России до 16 лет	16.10-01.11.2026	16	Краснодарский рай, ст. Каладжинская
7.	Первенство СПб до 24 лет	31.05.2026	1	СПб, р. Охта
8.	Первенство СЗФО	18.06-19.06.2026	2	п. Лосево
9.	Первенство СПб до 20 лет	20.06-21.06.2026	2	п. Лосево
10.	Первенство СПб до 16 лет	05.06.2026	1	п. Лосево
11.	Чемпионат СЗФО	14.05-15.05.2026	2	п. Лосево
12.	Чемпионат СПб	16.05-17.05.2026	2	п. Лосево
13.	Первенство СПб до 16 лет	27.09.2026	1	СПб, Южно-Приморский парк
14	УТС	19.02-22.02.2026	4	ДООЛ «Заря», ГБНОУ «Балтийский берег»

Календарный план воспитательной работы с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ 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 (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	апрель

		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 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 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей