



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 46» г. Красноярск

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1

«26» 08 2020
Руководитель ШМО

[Signature]

Согласовано
Зам. директора по УВР
Виноградова Н.Е.
«28» 08 2020



Утверждаю
Директор МБОУ СШ №46
Т.И. Яценко

Приказ № 26/3
от 28-08 2020

Рабочая программа
По внеурочной деятельности «Подвижные игры»
Основное общее образование
для 5-х классов

Составил:
учитель физической культуры
Марцевич Станислав Юрьевич



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 46» г. Красноярск

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1

«26» 08 2020
Руководитель ШМО

Согласовано
Зам. директора по УВР
Биноградова Н.Е.
«28» 08 2020

Утверждаю
Директор МБОУ СШ №46
Т.И. Яценко
Приказ № 76/3
от 28.08 2020

Рабочая программа
По внеурочной деятельности «Подвижные игры»
Основное общее образование

6-е классы
7-е классы

Составил:
учитель физической культуры
Семенков Сергей Федорович

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СШ № 46;
- Положением о внеурочной деятельности в МБОУ СШ № 46;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МБОУ СШ № 46.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996). Одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни;
 профилактика вредных привычек;
 расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
 формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
 отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
 формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Теоретические знания:

планирование, режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Спортивные игры с мячом.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Сетка часов программного материала

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2
Волейбол		10
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в волейбол.	2
Футбол		12

1-2	Остановка катящегося мяча.	2
3-5	Ведение мяча.	3
6-7	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	2
8-12	Техника и тактика игры	5
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Примечание	Дата
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	07.09. 02.09. 04.09.
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Научить выполнять ведение мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	14.09. 09.09. 11.09.
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	21.09. 16.09. 18.09.
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	28.09. 23.09. 25.09.
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	05.10. 30.09. 02.10.
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	12.10. 07.10. 09.10
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	19.10. 14.10. 16.10.
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	26.10. 21.10. 23.10.
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	09.11. 28.10. 30.10.
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	16.11. 11.11. 13.11.
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику	23.11. 18.11. 20.11.

		безопасности на занятиях.	
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	07.12. 25.11. 27.11.
13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	14.12. 02.12. 04.12.
14	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Научатся выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	21.12. 09.12. 11.12.
15	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра волейбол.	Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	28.12. 16.12. 18.12.
16	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра волейбол.	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	11.01. 23.12. 25.12.
17	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра волейбол.	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	18.01. 13.01. 15.01.
18	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра волейбол.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
19	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра волейбол.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
20	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
21	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча.	Научатся выполнять нижнюю	

	Игра волейбол.	прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
22	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
23	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передачи мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
24	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передачи мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
25	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
28	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей»,	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
29	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
30	Передачи мяча в парах. Удар по воротам.	Научатся выполнять передачи	

	Игра в мини-футбол.	мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях	
31	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях	
32	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях	
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях	
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности.	



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 46» г. Красноярск

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
26.08 2020
Руководитель ШМО
[Signature]

Согласовано
Зам. директора по УВР
Виноградова Н.Е.
28.08 2020

Утверждаю
Директор МБОУ СШ №46
[Signature] Т.И.Яценко
Приказ № 26/3
от 28.08 2020

Рабочая программа
По внеурочной деятельности «**Рафтинг**»
Основное общее образование

Составил:
учитель физической культуры
Кожанова Елена Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	2
2. Нормативная часть	
2.1. Пояснительная записка.....	3
2.2. Основные задачи по воспитанию спортсменов.....	3
2.3. Условия и требования для зачисления и комплектования учебных групп.....	4
3. Методическая часть	
3.1. Объяснительная записка.....	7
3.2. Организационно-методические указания.....	8
3.3. Учебный план.....	8
3.4. Теоретическая подготовка.....	14
3.5. Психологическая подготовка.....	15
3.6. Воспитательная работа	16
3.7. Восстановительные средства и мероприятия.....	17
3.8. Педагогический и врачебный контроль.....	18
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	19
3.10. Контрольно-переводные нормативы.....	20
 Литература.....	 21

1. ВВЕДЕНИЕ

Рафтинг является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта в России и мире.

Первые соревнования по рафтингу в том виде, как они проходят сейчас, были проведены на реке Чуя в 1989 году, совместно советскими и американскими рафтерами. Далее были проведены подобные соревнования в США. Оба этих соревнования, которые фактически являлись Кубком мира по рафтингу, выиграли спортсмены из СССР. Наша команда выиграла и второй Кубок мира, который проходил в 1990 году в США, а на третьем, в Коста-Рике ребята заняли третье место.

Одновременно с проведением коммерческих брендовых соревнований по рафтингу Camel WhiteWater Challenge происходила организация Международной федерации рафтинга (IRF). Международная федерация рафтинга в 1996 году была зарегистрирована в Йоханнесбурге (Южная Африка). Россия с самого начала принимала активное участие в организации и работе Международной федерации рафтинга. В 1996-м была зарегистрирована Федерация рафтинга России, которая сразу стала членом Международной федерации рафтинга, а в 1998 году была официально признана Госкомспортом.

В дальнейшем состоялось планомерное восхождение россиян на самые высокие позиции в мировом рафтинге. В 1999 году мы стали серебряными призерами мирового первенства, а в 2000 году выиграли чемпионат мира в Чили на реке Фута-Ле-Фу.

С тех пор российские команды никогда не опускались ниже призовых мест на международных соревнованиях.

На российском подиуме лидирующие места занимают команды из Горно-Алтайска. Новосибирские спортсмены составляют им достойную конкуренцию и неоднократно завоевывали призовые места на региональных и общероссийских соревнованиях.

Данная авторская программа учитывает накопленный многолетний личный опыт, является методическим документом, отвечающим современным требованиям работы ДЮСШ в физическом воспитании детей и подростков. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, общефизической, специально-физической, технико-тактической и психологической подготовке в соответствии с возрастом и годами обучения. Соблюдение педагогических принципов преемственности и целостности в обучении достигается учебным материалом, начиная со спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и далее в группах учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Кроме нормативных и методических разработок, программа также содержит материалы по педагогическому и врачебному контролю, разработки по инструкторской и судейской практике, воспитательной работе.

Настоящая авторская программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов отделения рафтинга и используется при организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по рафтингу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, а также в соответствии с приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР».

Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по рафтингу. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Учебный материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

2.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Многолетний опыт работы позволяет утверждать, что занятия рафтингом, как и другие виды спорта, способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, достижению спортивных результатов в соответствии со степенью подготовленности.

Основной задачей деятельности спортивных школ является привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Систематизированный в программе материал подготовки рафтеров от новичков до мастеров высокого класса способствует решению следующих общих задач:

1. Активное содействие гармоничному физическому и психологическому развитию, укреплению здоровья в связи с созданием благоприятных условий для деятельности всех внутренних систем организма;
2. Воспитание силы воли, хладнокровия, настойчивости, трудолюбия и дисциплины гармонично развитого человека;
3. Обучение технике, тактике, умению вести борьбу до конца и как следствие – победа в соревнованиях;
4. Подготовка юных и опытных инструкторов, судей, которые в последствии могут стать тренерами-преподавателями и судьями высшей категории.

Для ДЮСШ все общие задачи определяются в более конкретные:

- выявление детей способных заниматься рафтингом и комплектование из них учебных групп;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и комплектование из них сборных команд района, города, области;
- подготовка спортивных резервов для сборных команд России и участия во Всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по спорту;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек, правонарушений.

2.3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ПОРЯДОК КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Подготовка рафтеров в ДЮСШ является многолетним процессом с определёнными требованиями на соответствующем этапе обучения.

Учебные группы комплектуются в соответствии методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся и делится на несколько этапов, таблица №1.

Таблица №1

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	весь период
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	3 года
Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	5 лет
Спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства	3 года

Минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу на отделение рафтинга определяется в соответствии с СанПин 2.4.4.1251-83 (приложение № 2), утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27 и ограничивается возрастом **10** лет.

Максимальный возраст обучающихся определяется в соответствии с Уставом учреждения

Порядок зачисления, перевод из одной группы в другую определяется спортивной школой и оформляется приказом директора спортивной школы.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами рафтинга.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся, желающие заниматься рафтингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, на основании заявления родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Учебные группы формируются с учетом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия в группах НП и УТГ проводятся групповым методом

Многолетняя практика организации занятий и подготовки высококлассных спортсменов существующих детских спортивных школах показала, что качественный отбор занимающихся необходимо проводить в два этапа.

На первом этапе привлекается как можно больше детей с определением степени совпадения имеющихся потенциальных возможностей с требованиями, которые предъявляет рафтинг: отсутствие патологических отклонений в здоровье ребёнка, хорошая координация движений, внимание, быстрота реакции, подвижность в тазобедренном, плечевом, локтевом суставах, умение плавать, а также психологические качества (смелость, решительность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре – октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев. Желательно, чтобы контингент занимающихся, набранный в группы начальной подготовки превышал минимальную численность учащихся в группе.

На втором этапе отбора проводятся тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость и способность к мобилизации усилий.

Учебно-тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, как правило, не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной технической подготовке.

На **этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

При формировании групп на этапах спортивного совершенствования списки обучающихся (спортсменов) согласуются с региональными органами управления физической культурой и спортом субъекта федерации.

Наполняемость учебных групп, объём учебно-тренировочной нагрузки определяется в соответствии с санитарными нормами и требованиями техники безопасности, а также с учётом оснащения материальной базы спортивным инвентарем и оборудованием.

В силу специфики рафтинга организация спортивно – оздоровительных лагерей (для групп НП и УТ) и учебно-тренировочных сборов (для групп УТ и СС) является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Именно во время спортивно-оздоровительных лагерей и УТС на бурной воде закладывается основа технической подготовке спортсмена. Практика показывает, что спортсмен, не выезжающий на летние мероприятия на бурной воде, останавливается в развитии, а в дальнейшем прекращает занятия этим видом спорта.

Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по объёму учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения приведены в таблице №2.

Таблица №2

Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по объёму учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп, человек	Максимальная наполняемость групп, человек	Максимальный режим учебно-тренировочной работы, Час/неделю
1	2	3	4	5
СОГ	Весь период	15	30	6
НП	1г.о.	15	30	6
	2г.о.	12	24	9
	3г.о.	12	24	9
УТГ	1г.о.	10	20	12
	2 г.о.	10	20	14
	3г.о.	8	16	16
	4г.о.	8	16	18
	5г.о.	8	16	20
СС	1г.о.	6	12	24
	2 г.о.	6	12	28
	3 г.о.	6	12	28

Примечание. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является тренировка. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах спортивного совершенствования. Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки осуществляется решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической и технической подготовке, с учетом уровня спортивной подготовленности, а также заключения спортивного врача врачебно-физкультурного диспансера.

Требования по спортивной подготовленности для перевода на следующий этап обучения приведены в таблице №3.

Таблица №3

Требования по спортивной подготовленности для перевода на следующий год (этап) обучения

Этап подготовки	Год обучения	Возраст	Требования по спортивной подготовке	Требования по физической и технической подготовке
СОГ	Весь период	7-18	-	Прирост показателей ОФП
НП	1-й	10	-	Выполнение нормативов ОФП
	2-й	11-12	III юн	
	3-й	12-13	II юн	

УТ	1-й	13-15	II юн I юн	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2-й	14-16		
	3-й	15-17	III разряд II разряд I разряд/КМС	
	4-й	16-18		
	5-й	17-18		
СС	1-й	14-17	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП,
	2-й	15-18	КМС	
	3-й	18 и старше	МС	

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, на следующий год не переводятся. Им предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе подготовки на основании решения педагогического совета.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность обучения в рафтинге зависит как от правильного определения его задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

Подразделение методов обучения по характеру передачи и восприятия:

Объяснительно-иллюстративный: он заключается в том, тренер-преподаватель сообщает спортсменам готовую информацию разнообразными средствами, а они, в свою очередь, воспринимают, осознают и закрепляют в своей памяти полученную информацию. Основные средства: рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований и т.д).

Репродуктивный или идеомоторный: этот метод тесно связан с предыдущим и применяется в единстве друг с другом. Одно условие – первый должен обязательно предшествовать второму, так знания, которые спортсмен получает в результате объяснительно-иллюстративного метода, не формируют у него необходимых навыков и умений, как воспользоваться этими знаниями. Для этого нужно неоднократное повторение и воспроизведение технико - тактических приемов. Основные средства метода – различные виды имитационных упражнений, выполнение движений гребца в лодке на суше, тренажерах, подводящие к правильному усвоению умений и навыков, необходимых спортсмену. Особенно важен этот момент на этапах начальной подготовки спортсмена.

Проблемного изложения. При использовании этого метода тренер ставит перед спортсменом учебную проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмену показывают варианты познания и решения проблемы. Спортсмен же получает возможность проследить за логикой доказательств, усваивать и запоминать готовые выводы, но и этапы решения проблемы. Этот метод наиболее эффективен на занятиях с учебно-тренировочными группами.

Эвристический или частично – поисковый. Используется тренером в результате решения более

сложных моментов. Он разбивает решение сложных задач на ряд более простых и доступных его ученикам, определяет пути решения и постепенно приближает учеников к самостоятельному решению основной задачи, т.е. всего задания в целом. Метод эффективен на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Исследовательский. Нацеливает тренера на предложение спортсменам условий, в которых бы они могли, применяя ранее полученные знания, самостоятельно найти свои пути решения поставленных перед ними задач. Это позволяет формировать у спортсменов черты творческой деятельности. Тренер контролирует работу учеников, при необходимости корректирует ее. Проверяет результат и затем организовывает их обсуждение. Метод эффективен на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Практический. Один из самых распространенных в работе с гребцами – рафтерами. Предполагает многократное повторение движений, направленных на овладение элементами движения на воде в целом. Метод эффективен на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов все возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах подготовки;
- при построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений;
- в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств СФП, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравнивается (табл.3)

Таблица 3

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки гребцов-рафтеров, %

Виды подготовки	Год занятий					
	1	2	3-4-й	5-7-й	8-й	9-й и более
ОФП	60	55	50	40	40	50
СФП	40	45	50	60	60	50

- необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
- Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться в лучшем случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов.
- Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов психологических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях учебно-тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

Общее распределение нагрузки по основным разделам подготовки на различных этапах спортивной деятельности в рафтинге практически совпадает с греблей на байдарках и каноэ.

3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в спортивной школе рафтеры проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям игры к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для рафтинга;
- увеличение объёма соревновательной практики;
- постепенное планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок и интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой

работоспособности и сохранения здоровья рафтеров.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных рафтеров требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, спортивного мастерства и задач каждого этапа. Подход к распределению нагрузки основывается на педагогических принципах обучения, физиологических особенностях спортсмена и многолетнем опыте подготовки ведущих рафтеров России. Если на начальных этапах подготовки большее количество часов отводится на физическую подготовку, на этапах специализации - на технико-тактическую подготовку, то на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - на тактическую и соревновательную подготовку.

С учетом изложенных выше задач и требований предлагается примерный годовой план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по рафтингу.

Учебный план распределён на основные виды подготовки по часам и включает в себя не только время основных тренировочных и соревновательных нагрузок, но и занятия на период в спортивно-оздоровительном лагере и учебно-тренировочных сборах.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий на 52 недели по рафтингу

№ п/п	Разделы подготовки	Учебные группы					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочные		Спортивного совершенствования	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
1.	Теоретическая подготовка	18	34	27	29	40	39
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	151	216	224	280	348	348
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	92	152	197	319	524	648
4.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	20	20	48	63	50	46
4.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	8	10	12	28	30	42
5.	Судейская и инструкторская подготовка	6	16	26	50	56	78
6.	Подготовка и ремонт снаряжения	8	20	24	38	38	40
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	35	40	60
7.	Медицинское обследование	6	6	6	10	12	12
8.	Контрольно-переводные нормативы	3	4	4	6	6	6
9.	Соревнования	12	20	36	78	104	133
	ВСЕГО:	294	434	600	907	1208	1413
	ИТОГО:	312	468	624	936	1248	1452

Учебный план группы начальной подготовки до года (СОГ)

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теоретическая подготовка	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
ОФП	151	12	14	14	13	13	12	11	12	11	14	13	12	151
СФП	92	8	8	7	8	8	8	8	8	6	7	8	8	92
Тактико-техническая подготовка (ТТП)	20	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20
Психологическая подготовка и воспитательная работа	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	-	0,5	1	1	8
Судейская и инструкторская подготовка	6						1	1	1		1	1	1	6
Подготовка и ремонт снаряжения	8		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	8
Восстановительные мероприятия	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	3									3				3
Соревнования		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	294	25	24	24	24	24	24	24	25	25	25	25	25	294
ИТОГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебный план групп начальной подготовки свыше года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
ОФП	216	17	18	21	18	16	18	18	18	12	18	18	17	216
СФП	152	10	13	13	13	13	13	12	13	12	13	14	13	152
ТТП	20	1	1	2	1	1	20							
Психологическая подготовка и воспитательная работа	10	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Судейская и инструкторская подготовка	16	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	16
Подготовка и ремонт снаряжения	20	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	4	20
Восстановительные мероприятия	-													-
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2				4
Соревнования	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий													
ВСЕГО:	434	37	36	37	434									
ИТОГО:	468	39	468											

Учебный план учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	27	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	3	27
ОФП	227	18	17	19	19	19	20	19	20	19	17	18	19	224
СФП	197	15	16	16	16	17	18	18	18	16	16	16	15	197
ТТП	48	3	4	5	4	4	48							
Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	-	1	1	1	1	1	1	1		2	2	1	12
Судейская и инструкторская подготовка	26	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
Подготовка и ремонт снаряжения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	20	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	20
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2				4
Соревнования	36	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	36
Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий													
ВСЕГО:	609	49	49	49	48	49	51	51	51	51	51	49	49	609
ИТОГО;	624	52	624											

Учебный план учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	27	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	3	27
ОФП	209	16	17	18	18	19	19	19	19	16	16	16	16	209
СФП	212	17	16	17	17	17	19	18	19	19	17	18	18	212
ТПП	48	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	48
Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	-	1	1	1	1	1	1	1		2	2	1	12
Судейская и инструкторская подготовка	26	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
Подготовка и ремонт снаряжения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	20	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	20
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2				4
Соревнования	36	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	36
Участие в соревнованиях		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	597	49	49	49	48	49	51	51	51	51	51	49	49	597
ИТОГО;	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Учебный план учебно-тренировочной группы 3 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	29	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	29
ОФП	288	23	23	25	25	25	23	25	24	23	24	24	24	288
СФП	311	26	25	26	26	28	28	27	25	24	25	25	26	311
ТПП	63	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	63
Психологическая подготовка и воспитательная работа	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
Судейская и инструкторская подготовка	50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	38
Восстановительные мероприятия	35	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	35
Медицинское обследование	10	3	2						3	2				10
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	78	6	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	78
		Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	907	76	75	75	75	76	74	75	76	76	76	76	77	907
ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Учебный план учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	29	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	29
ОФП	269	22	22	24	24	24	23	24	22	20	21	21	21	269
СФП	330	27	28	28	29	29	25	29	27	27	27	27	27	330
ТТП	63	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	63
Психологическая подготовка и воспитательная работа	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
Судейская и инструкторская подготовка	50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	38
Восстановительные мероприятия	35	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	35
Медицинское обследование	10	3	2						3	2				10
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	78	6	5	5	4	6	8	5	7	7	8	8	9	78
Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий														
ВСЕГО:	936	76	75	75	75	76	74	75	76	76	76	76	77	907
ИТОГО:	936	78	936											

Учебный план учебно-тренировочной группы 5 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	29	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	29
ОФП	280	23	23	24	23	24	24	25	23	23	22	23	23	280
СФП	319	25	25	28	29	28	27	27	26	24	27	26	27	319
ТТП	63	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	63
Психологическая подготовка и воспитательная работа	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
Судейская и инструкторская подготовка	50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	38
Восстановительные мероприятия	35	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	35
Медицинское обследование	10	3	2						3	2				10
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	78	6	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	78
Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий														
ВСЕГО:	936	76	75	75	75	76	74	75	76	76	76	76	77	907
ИТОГО:	936	78	936											

Учебный план групп спортивного совершенствования 1 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего часов за год
Теория	40	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	40
ОФП	348	29	29	32	32	32	32	32	26	24	28	26	26	348
СФП	524	43	43	48	47	48	47	47	41	40	40	40	40	524
ТТП	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Психологическая подготовка и воспитательная работа	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Судейская и инструкторская подготовка	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Восстановительные мероприятия	40	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40
Медицинское обследование	12	6								6				12
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	104	4	11	3	3	2	3	5	16	10	14	17	16	104
		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	1208	101	101	100	100	100	100	101	101	101	101	101	101	1208
ИТОГО:	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Учебный план групп спортивного совершенствования свыше года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего часов за год
Теория	39	3	3	5	4	4	4	5	3	2	2	2	2	39
ОФП	448	36	37	40	40	40	40	40	35	35	35	35	35	448
СФП	548	45	46	48	48	48	48	48	43	43	44	43	43	548
ТТП	46	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	46
Психологическая подготовка и воспитательная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
Судейская и инструкторская подготовка	78	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	78
Подготовка и ремонт снаряжения	40	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	40
Восстановительные мероприятия	60	4	6	5	5	5	5	5	5	4	5	6	5	60
Медицинское обследование	12	6								6				12
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	133	9	11	7	5	8	5	7	16	12	16	19	18	133
Участие в соревнованиях		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
Всего:	1413	118	118	117	118	117	118	117	121	119	121	121	119	1437
Итого:	1452	121	121	121	122	121	121	121	121	121	121	121	121	1452

3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки рафтеров. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у занимающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии рафтинга, как спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки рафтеров.

Теоретические сведения доводятся до занимающихся в форме бесед, лекций, чтения специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объем составляет 5-12 % в соотношении объемов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований.

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие лексикона, названий и понятий рафтинга, для облегчения обучения занимающихся в план теоретической подготовки включено изучение терминологии рафтинга. Примерный учебный план по теоретической подготовке приводится в таблице и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы.

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	СОГ	ГНП		УТГ		ГСС	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1
2. История развития и состояние рафтинга в России и мире	1	1	2	1	1	1	1
3. Основные сведения о строении и функционировании систем организма человека в различных условиях	1	1	4	3	3	5	3
4. Физическая, психологическая подготовка спортсмена. Гигиена, режим, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	3	3	4	5	4
5. Общая характеристика и средства спортивной тренировки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, восстановительные мероприятия	1	1	2	3	3	5	3
6. Терминология рафтинга	2	2	3	2	2	2	2
7. Техническая подготовка.	2	2	5	3	4	5	8
8. Тактическая подготовка.	2	2	5	2	2	6	8
9. Правила соревнований.	1	1	3	3	3	4	4
10. Единая Всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	1
11. Техника безопасности при занятиях рафтингом.	4	4	4	4	4	4	4
ВСЕГО:	18	18	34	27	29	40	39

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная цель психологической подготовки рафтера – поддержание высокой мотивации для занятий рафтингом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. 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.)

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных

ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.), создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе спортивного совершенствования психологическая подготовка спортсмена -это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревнованиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовка имеет общий и специальный характер. Главную роль играет специальная психологическая подготовка.

Основные специфические факторы в рафтинге, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

1.*Большое количество объемного снаряжения.* В рафтинге это лодка и весло и постоянный контроль за ними вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера - создать условия для быстрого осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенным методом решения является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти во время занятий в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения

2.*Холодовая усталость и постоянная сырость.* Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково.

Наиболее эффективное средство – применение качественного снаряжения – герметичных лодок, влагозащитных костюмов, - обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения.

Психологические методы заключаются в следующем:

- тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в непогоду и т.д.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий.
- сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

3.*Бурная вода.* Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором различную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте учащийся менее подтвержден чувству страха перед бурной водой невысокой сложности.

В группах начальной подготовки (как в бассейне, так и на открытой воде) – подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и др.

В группах начальной подготовки 2 г.о. и учебно-тренировочных группах 1,2 г.о. каждый микроцикл целесообразно заканчивать психологически усложненной задачей – преодоление вала, ранее не проходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую ранее он не выходил, принудительное покидание лодки и т.д.

В учебно-тренировочных группах последующего обучения и группах спортивного совершенствования упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке выше обычной соревновательной сложности и т.д.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки – это многократное мысленное прохождение сложного участка бурной воды или просто бурной воды, что повышает качество реального прохождения.

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Большая часть воспитательной работы проводится в свободное от занятий время и включает в себя два основных направления: гражданское и нравственное.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становление как гражданина, патриота своей страны. Спортивная деятельность подразумевает под собой один из важных мотивов гражданского становления – представление спортсменом какой-либо команды, территории и, наконец, страны.

Формирование нравственных ценностей у спортсменов происходит несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок по стране и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы со спортсменами-рафтерами.

- *Информационно-познавательный.* В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес.
- *Наглядный пример.* Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно, чтобы его заявленные

ценности совпадали с реальными делами на практике.

3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в рафтинге имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности рафтеров можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельных занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

3.8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой рафтеров предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- уровень развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672). При поступлении в спортивную школу занимающиеся обязаны предоставить медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Справка о допуске к занятиям предоставляется после каждого перенесенного заболевания.

Врачебный контроль за обучающимися учебно-тренировочного этапа, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Сведения о допуске учащихся к занятиям фиксируются в индивидуальной карте спортсмена.

Периодичность углубленного медицинского обследования устанавливается регулярно два раза в год. Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматриваются дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни, травмы; остальных случаях – по направлению тренера.

3.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по рафтингу, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении учебно-тренировочного процесса по рафтингу.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Необходимо участие в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых федерацией рафтинга. Так же будет нелишним поучаствовать в подобных мероприятиях, проводимых федерациями других видов спорта (лыжные гонки, плавание, водный туризм и др.). Элементы этих видов спорта используются в учебном процессе по рафтингу, а понимание общей структуры судейства в спорте и важности инструкторской подготовки приходят к учащимся быстрее.

Еще одним важным аспектом необходимости серьезной судейской и инструкторской подготовки рафтеров является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных полигонах. Естественные полигоны расположены вдали от крупных городов, а порой населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по рафтингу почти всегда бывают задействованы сами спортсмены.

Судейская подготовка

Судейскую практику необходимо начинать с 1-го года обучения. Основная задача этих занятий - подготовка судей по рафтингу различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей учащихся.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по рафтингу – основа этой работы в группах начальной подготовки. Практическая судейская подготовка в группах НП заключается в работе по подготовке соревнований (очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции и т.п.).

В учебно-тренировочных группах теорию спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценки этих ошибок судьями, а так же совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и на финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах СС теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, начальника дистанции, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составление положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов группы СС заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и городского уровней.

Инструкторская подготовка

Инструкторская подготовка рафтеров также начинается с 1-го года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, главное тренеров-преподавателей по рафтингу.

Основной задачей тренеров при работе с группами НП является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у учащихся (ремонт лодок и оборудования, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению учебной программы. Практические занятия по инструкторской подготовке заключается в поручении тренером определенных заданий учащемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В группах УТ инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся групп НП в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и т.п.); помощи при подготовке учащихся групп НП к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и т.д.), помощи учащимся групп НП при обустройстве лагеря (при проведении УТС и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т.д.

В группах СС в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах НП и УТГ 1-2-го г.о.; организация и судейство школьных и городских соревнований по рафтингу.

Инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, может быть лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

3.10. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

С целью определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности, а также контроля за уровнем и объемом освоения учащимися программного материала в спортивной школе два раза в год осуществляются контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы утверждаются приказом директора школы.

Контрольные нормативы для занимающихся в группах НП

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично
1.	Подтягивание на перекладине, раз	д.	1	3	5	7
		м.	2	5	8	10
2.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин	д.	5	10	15	20
		м.	10	15	20	25
3.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 ⁰ , руки за головой, кол-во раз за 1 мин.	д.	10	15	20	25
		м.	15	20	25	30
4.	Бег 60м, с	д.	12,0	11,2	11,0	10,8
		м.	11,0	10,6	10,4	10,2
5.	Кросс 2км 3км	д.	Пробежать без учета времени			
		м.				
6.	СФП (задержка дыхания под водой, с)	д.	10	12	15	20
		м.	12	15	20	25

Контрольные нормативы для занимающихся в группах УТГ

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично
1.	Подтягивание на перекладине, раз	д.	5	7	10	12
		м.	8	10	15	20
2.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин	д.	25	35	45	55
		м.	40	50	60	70
3.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 ⁰ , руки за головой, кол-во раз за 1 мин.	д.	30	35	40	45
		м.	40	50	60	70
4.	Бег 60м, с	д.	11,0	10,6	10,4	10,2
		м.	10,8	10,4	10,2	10,0
5.	Кросс 3км (мин, сек) 3км	д.	20,0	17,30	15,30	15,00
		м.	18,0	16,30	13,50	13,20
6.	Лыжи 5км (мин, сек) 10км	д.	24,0	23,0	22,0	20,0
		м.	45,0	43,0	41,0	39,0
7.	СФП (прохождение слаломной трассы в бассейне, зачет)	д.	Без учета времени			
		м.				

Примечание: д - девочки, м – мальчики

Литература

1. Антипов В.В. Психология адаптации к экстремальным ситуациям. –М.; Владос-пресс; 2002-176с.
2. Воробьев А.Н.Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.; Ф и С, 1989г.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. –М.; Ф и С; 1989-96с.
4. Гребной спорт. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Чуприна А.К. – М.; Ф и С; 1987-288с.
5. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная учебная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – М.; Сов. Спорт; 2004 – 120с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. Автор составитель А.В. Царик; 2-ое издание, доп. И испр. – М.; Сов. Спорт; 2003г.- 912с.