МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКОГО, ЭКСТРЕМАЛЬНОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на педагогическом совете  МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС»  г. Новосибирска  протокол № 01 от 15.09.2015 г. | **«УТВЕРЖДАЮ**»  Директор  МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю. Почекунин  15.09. 2015г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА РАФТИНГ**

***Разработана на основании Федерального стандарта спортивной***

***подготовки по виду спорта рафтинг, утвержден приказом***

***Министерства спорта России от 30.12.2014 № 1103***

Срок реализации программы 11 лет

Разработчик программы ст. инструктор-методист Готовщик Н.М.

Рецензент программы доцент кафедры физической культуры и спорта НИПК и ПРО

Додонова Л.П.

Новосибирск 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пояснительная записка** | 3 |
| **I.** | **Нормативная часть** |  |
|  | 1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки | 7 |
|  | 1.2Соотношение объемов тренировочных | 8 |
|  | 1.3 Учебный план |  |
|  | 1.4 Планирование показателей соревновательной деятельности | 10 |
|  | 1.5Структура годичного цикла |  |
| **II.** | **Методическая часть** |  |
|  | 2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности | 13 |
|  | 2.2 Структура многолетней подготовки спортсменов в рафтинге | 19 |
|  | 2.3 Организационно-методические меры безопасности | 20 |
|  | 2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля | 21 |
|  | 2.5 Система контроля | 22 |
|  | 2.6 Психологическая подготовка | 23 |
|  | 2.7 Воспитательная работа | 26 |
|  | 2.8 Программный материал для теоретических и практических занятий по этапам подготовки рафтингистов | 27 |
|  | 2.9 План применения восстановительных средств | 37 |
|  | 2.10 Инструкторская и судейская практика | 42 |
| **III.** | **Система контроля и зачетные требования** |  |
|  | 3.1 Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этапы начальной подготовки, тренировочный и совершенствования спортивного мастерства | 45 |
|  | 3.2 Тренировочные сборы | 46 |
|  | 3.3 Оборудование и спортивный инвентарь | 48 |
|  | 3.4 Обеспечение спортивной экипировкой | 50 |
|  | 3.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки | 50 |
|  | 3.6 3.6 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | 51 |
|  | 3.7 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта рафтинг | 53 |
|  | 3.8 Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям | 54 |
| **IV.** | **Перечень информационного обеспечения Программы** | 55 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Слово «рафтинг» происходит от английского слова «рафт», что в переводе означает «плот». Рафтинг — командный вид спорта и каждый участник во время сплава выполняет определенные функции, а экипаж в целом выполняет указания лидера-капитана.

Рафтинг — спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на 6-, 4- и 2-местных надувных судах (рафтах) на время. Для рафтинга подходят реки с обилием порогов, шивер, перекатов и водопадов. Такие реки обычно находятся в горных районах или на очень рельефной местности. Как следствие, подобные районы слабо или вообще не заселены

Как вид спорта внесён во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (номер-код 1740001411Я).

1.На бурных, порожистых реках используются рафты без каркаса и уключин, и применяется канойный (см.: каноэ) способ гребли (однолопастное весло);

2.В многодневных турах и для транспортировки экспедиционного груза часто используются рафты, усиленные рамой жесткости с уключинами для весел и применяется распашной способ гребли.

3.Также на рафтах с распашными веслами часто транспортируют туристов, не способных или не желающих грести канойными веслами. Рафты с распашными веслами эксплуатируются на реках любой категории сложности, вплоть до пятой категории сложности.

Соревнования по рафтингу состоят из четырёх дисциплин: Квалификационный заезд (по международным правилам — Спринт), Параллельный спринт, Слалом, Длинная гонка. Максимальное количество очков за победу в каждом виде: 100, 200, 300 и 400 соответственно. Команда, набравшая максимальное количество очков в сумме, — становится победителем в общем зачете — Многоборье.

Ежегодно в России проводятся такие соревнования как: Ак Талай Маргаан, Чуя-ралли, Чемпионат России и Кубок России, куда съезжаются сильнейшие спортсмены страны. Соревнования проводятся в двух классах: Рафт-6 и Рафт-4 (с делением на мужские и женские команды).

Каждые два года проводится чемпионат Мира по рафтингу. До 2008 года в соревнованиях участвовали только экипажи состоящие из шести человек, но начиная с Чемпионата Европы проводятся также соревнования между экипажами из четырёх человек. Первыми чемпионами на рафтах-четвёрках стали россияне.

Программа спортивной подготовки по рафтингу (далее Программа) является программой поэтапной спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по рафтингу, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рафтинг, утвержденного Приказом Министерством спорта России от 30.12.2014 №1103 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рафтинг»

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по рафтингу, в том числе:

### - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

### -постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

### -необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

### -повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

### -перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Структура системы многолетней подготовки**

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3 - 6 месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года, при проведении групповых занятий по Программе спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса, периодизации спортивной подготовки устанавливаются непосредственно Учреждением.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В соответствии с [частью 2 статьи 34.5](consultantplus://offline/ref=EFA9131EFE09B588217147F44C108767152DFDCD7658038B816698D8EFC41122EA5DC20DD0y0w4G) Федерального закона, физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки.

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена. Научно-методическое обеспечение программы предусматривает реализацию научно-обоснованных подходов в содержании учебно-тренировочного процесса:

1. Системно-кибернетический подход в форме мониторинга;
2. Системно-деятельностный подход (способность спортсмена самостоятельно ставить цели и искать пути их достижения; контролировать и оценивать свои достижения; формировать у обучающихся потребность к систематическим занятиям спортом) .
3. Учет конституциональных характеристик, определяющих ведущие и отстающие физические качества;
4. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

-этап начальной подготовки;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

-этап совершенствования спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям рафтингом, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выполнить и подтвердить (в зависимости от года обучения) разрядные требования кандидата в мастера спорта России по рафтингу.

Данная Программа, в течении 3 лет, предполагает внесение нормативных и методических изменений.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности).

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку оформляется приказом руководителя.

В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или тренерского состава руководитель имеет право по решению органа самоуправления организации, осуществляющей спортивную подготовку (тренерского или методического совета), группы мальчиков и девочек объединить в одну группу занимающихся.

### 

### **1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

### **по виду спорта рафтинг**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1 |

**Норматив объема тренировочной нагрузки на этапах**

**спортивной подготовки по рафтингу** Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап ( спортивной специализации) | | Этапсовершенствованияспортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 6-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1104 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 312-520 |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

С учетом специфики вида спорта рафтинг, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта рафтинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной**

### **подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рафтинг**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-63 | 52-57 | 47-53 | 27-33 | 18-24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 16-22 | 33-39 | 47-53 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 20-26 | 19-25 | 13-19 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 1-7 | 3-9 | 6-12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 2-3 | 1-7 | 3-9 | 1-7 |

**1.3 ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО РАФТИНГУ (52 недели)** Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Совершенствования спортивного мастерства | |
| Годы обучения | | | | | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 18 | 34 | 27 | 29 | 40 | 40 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 151 | 216 | 224 | 280 | 348 | 348 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 92 | 152 | 197 | 319 | 524 | 524 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка (ТТП) | 20 | 20 | 48 | 63 | 50 | 50 |
| 5. | Психологическая подготовка и воспитательная работа | 8 | 10 | 12 | 28 | 30 | 30 |
| 6. | Судейская и инструкторская подготовка | 6 | 16 | 26 | 50 | 56 | 78 |
| 7. | Подготовка и ремонт снаряжения | 8 | 20 | 24 | 38 | 38 | 38 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | 20 | 35 | 40 | 40 |
| 9. | Медицинское обследование | 6 | 6 | 6 | 10 | 12 | 12 |
| 10. | Контрольно-переводные нормативы | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 11. | Соревнования | 12 | 20 | 36 | 78 | 104 | 104 |
| **ВСЕГО:** | | 294 | 434 | 600 | 907 | 1208 | 1208 |
| **ИТОГО:** | | **312** | **468** | **624** | **936** | **1248** | **1248** |

**1.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рафтинг**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 | 6-10 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 3-6 |

**1.5 Структура годичного цикла**

Спортивная подготовка спортсменов, занимающихся рафтингом, имеет перспективное планирование, рассчитанное на весь период обучения в спортивной школе, но основное планирование ведется на основе годичного тренировочного цикла.

Планирование тренировочных занятий начинается с анализа текущего состояния дел в отделении рафтинга спортивной школы. При планировании учитываются различные факторы: количество и опыт тренерско-педагогического состава, количества групп различного уровня подготовки, материально-техническое обеспечение, финансовые возможности спортивной школы, но самое главное – цели и задачи, ставящиеся перед рафтингистами. Главная цель – достижение наивысшего спортивного мастерства.

Макроцикл (МакЦ)

Для тренировочных групп первых лет и групп начальной подготовки макроциклом (МакЦ) является, как правило, годичный тренировочный цикл. Планирование тренировочного процесса этих групп осуществляется тренерско-преподавательским составом совместно с администрацией школы. Планирование на этапе тренировочных групп 4, 5 г.о. и групп совершенствования спортивного мастерства в основном является одноцикловая подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу.

Годичный учебный план подразделяется, как правило, на четыре периода:

-*переходный*, направленный на активный отдых после основных соревнований предыдущего сезона и решение организационно-плановых вопросов следующего года;

-*общеподготовительный*, направленный на формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста;

-*специально-подготовительный*, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

-*соревновательный*, направленный на подготовку спортсменов к выступлению на соревнованиях.

Для отдельных спортсменов тренировочных групп 4, 5 годов обучения и спортсменов групп спортивного совершенствования в годовом плане могут быть два и более макроциклов. Планирование тренировочного процесса этих групп осуществляется, чаще всего, с участием самих спортсменов.

Мезоцикл (МзЦ).

Каждый период (макроцикл) подразделяется на мезоциклы, систематизирующие отдельные этапы каждого периода. Мезоциклы подразделяются по смысловой направленности тренировочного процесса на: «втягивающий», «накопительный», «контрольно-подготовительный» и «соревновательный». Распределение сроков МзЦ осуществляется от конца МкЦ. Длительность и тренировочная наполняемость каждого МзЦ рассчитывается и составляется тренером исходя из целей, планов и календаря соревнований.

В соревновательном периоде МзЦ столько, сколько соревнований. При больших временных перерывах между соревнованиями, кроме соревновательных МзЦ включаются контрольно-подготовительные МзЦ.

В специально-подготовительном периоде планируются контрольно-подготовительные МзЦ. При больших временных периодах, в зависимости от календаря соревнований, включаются накопительный или соревновательный МзЦ.

В общеподготовительном периоде планируются накопительные (базовые), и могут включаться контрольно-подготовительные МзЦ.

Мезоциклы состоят из блоков микроциклов.

Микроцикл (МкЦ).

(МкЦ) – это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. МкЦ бывают различного типа и продолжительности. Так, например, в рафтинге при тренировках на воде наиболее распространенным МкЦ является следующий: 2 дня по две тренировки, 1 день – одна тренировка, 1 день – активный отдых. Исходя из целей и задач, этот блок может быть изменен. Он может быть изменен в индивидуальном порядке и для отдельных спортсменов. Различают несколько типов МкЦ, в зависимости от решения поставленных задач: ударный, развивающий, втягивающий, разгрузочный, соревновательный, контрольный, восстановительный. Микроцикл строится исходя из недельной часовой нагрузки с учетом различных видов подготовки (бег, ОФП, СФП, плавание, спортивные игры, лыжи и т.д.).

Микроцикл логичнее завершать контрольной тренировкой, направленной на закрепление приобретенных навыков и умений немного, усложнив задание. Например, прохождение более сложного слива, пересечение более сложной струи, увеличение скоростных или объемных качеств. То есть такого упражнения, которое спортсмен на предыдущих тренировочных этапах не выполнял.

В зимнее время бег заменяется лыжами, тренировки по гребле проводятся в бассейне а также применяются методы по развитию и совершенствованию общефизических, обще-функциональных и скоростных качеств спортсмена. Как правило, в период школьных зимних и весенних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы. Построение тренировочных циклов проводится с учетом этого фактора.

Для каждого периода многолетней подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства должен быть разработан индивидуальный план подготовки, основанный на главных целях и задачах. Тренировочный процесс на этом этапе предусматривается и планируется образовательным учреждением совместно с тренером и спортсменом.

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки необходимо учитывать:

1. Мощность и ритм физиологических процессов и организме спортсмена в течение 1-2 недель тренировки характеризуется 4-6 дневным подъемом интенсивности обменных процессов, которые затем сменяются таким же 4-6 –дневным снижением этих показателей.

2. Использование тренировочных занятий избирательной направленности с разнообразной программой позволяет увеличить величину нагрузки на 20-30% по сравнению с однообразной программой.

3. Необходимо учитывать, что различное сочетание тренировочных нагрузок оказывает различное влияние на развитие основных энергетических процессов в организме спортсмена.

4. При планировании нагрузок различного воздействия на организм спортсмена надо учитывать степень его восстановления после предыдущих нагрузок. Так после занятий с большими нагрузками (совершенствование скоростных и скоростно-силовых) возможности спортсмена:

- скоростные качества восстанавливаются через 42-72 часа;

- аэробная работа восстанавливается через сутки;

- анаэробная через 10-14 часов.

После больших анаэробных нагрузок:

- быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность - через 8-12 часов;

-скоростные возможности - через 24-32 часа;

-анаэробные функции - через 48-60 часов;

После больших нагрузок аэробного характера:

-сначала восстанавливаются скоростные качества - через 7-10 часов;

-затем анаэробная работоспособность - через 36-48 часов;

-аэробные возможности восстанавливаются через 60-78 часов.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;***

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, ТМ, инструкторская и судейская практика. Основной формой занятия в школе является тренировка. По направленности выделяют следующие тренировки:

- тренировка: обучение технике гребли, координации движений, теория;

- тренировочные занятия: развитие физических двигательных качеств, тактическая и др. виды подготовки;

- тренировочные занятия: совершенствование техники, развитие СФП и ОФП, тактическая подготовка;

- контрольная тренировка: контроль эффективности процесса подготовки слаломистов. Приём контрольных нормативов.

Режим тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, на тренировочном этапе – 3 часов, этапе совершенствования спортивного мастерства 4 часов

Во время проведения выездных лагерей, походов, однодневных или многодневных профильных мероприятий, а так же тренировочных сборов должны быть из расчёта от 8 до 12 часов в сутки.

Кроме тренировочных занятий по расписанию учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а так же выполнять индивидуальные задания тренера.

Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается не только спортивным разрядом учащихся, но и выполнением программы, контрольных переводных нормативов, состояния здоровья. Основываясь на общих закономерностях тренировочного процесса, в программе каждого этапа подготовки 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.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рафтинг**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

### Условные обозначения:

### 3 - значительное влияние;

### 2 - среднее влияние;

Тренировочные группы формируются с учётом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия проводятся групповым методом, а так же индивидуально.

В силу специфики рафтинга организация тренировочных сборов для этапов тренировочного и совершенствования спортивного мастерства является обязательной и играет большую роль в подготовке рафтингистов. Именно во время летних тренировочных мероприятий на бурной воде закладывается основа технической подготовки спортсмена. Практика показывает, что спортсмен-рафтингист, не выезжающий на летние тренировочные мероприятия на бурной воде, останавливается в своём развитии, а в дальнейшем прекращает занятия этим видом спорта.

*Физическая подготовка.*Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена-рафтингиста, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие. Физическая подготовка разделяется на: *общую физическую подготовку*,направленную на разностороннее развитие физических качеств и *специальную физическую подготовку,* направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфики рафтинга.

*Техническая подготовка.*Техническая подготовка рафтингистов направлена на формирование у спортсмена 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 водный туризм (многоборье), гимнастика 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 бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

*Тактическая подготовка.*Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного занятия, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика.

Специфика техники и тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики рафтинга должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в учреждении на территории России в настоящее время.

Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

Соревнования – важнейшая часть спортивной подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в рафтинге весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года (включая контрольные старты). Практически весь соревновательный сезон в рафтинге, особенно для групп Т и ССМ, приходится на весенне-летний период.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

*Рекомендации по планированию тренировочных занятий.*

Каждый МкЦ состоит из отдельных тренировочных занятий. Тренировочные занятия различаются по величине нагрузки. Занятия подразделяются на:

- ударные - с максимально возможной нагрузкой;

- развивающие – нагрузка около 80% ударного занятия;

- поддерживающие – нагрузка около 60% ударного занятия;

- втягивающие – нагрузка около 40% ударного занятия;

- активизирующие - нагрузка около 20% ударного занятия.

Тренировочное занятие независимо от продолжительности и направленности имеет три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – это разминка. В ее задачи входит подготовка организма к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечно – сосудистой и дыхательной систем. По времени разминка занимает 15-20% от продолжительности всей тренировки.

Задачами основной части тренировки является повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) и совершенствование технико-тактических способностей. По времени основная часть занимает 60-80% от продолжительности тренировки.

Задачами заключительной части тренировки является снятие физической и психологической напряженности, накопившейся в ходе тренировки. По времени, эта часть занимает 5-10% от продолжительности тренировки.

При планировании тренировочного дня и отдельного занятия необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определённые сочетания нагрузок различной направленности. Нужно грамотно планировать программу тренировочного занятия, учитывая следующие характеристики:

- время выполнения (продолжительность) упражнения;

- интенсивность упражнения (мощность работы, скорость);

- число повторений тренировочных упражнений;

- продолжение интервалов отдыха;

- характер отдыха в паузах (интервалах) между упражнениями.

Рафтинг относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении тренировочного процесса по рафтингу необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение.

*Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач.*

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп. Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно. Второе – безопасность во время проведения тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и др.) и др. Третье – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать, так называемые, «чувствительные» сенситивные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Ниже приведена таблица возрастов, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленному воздействию.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональныепоказателифизические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно- силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость(аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

**2.2 Структура многолетней подготовки спортсменов в рафтинге**

Эффективность обучения в рафтинге зависит, как от правильного определения его задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения. По характеру передачи и восприятия методы подразделяются на:

* *объяснительно-иллюстративный*. Он заключается в том, что тренер-преподаватель сообщает спортсменам готовую информацию разнообразными средствами, а они в свою очередь воспринимают, осознают и закрепляют в своей памяти полученную информацию. Основными средствами при наших занятиях является рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований и т.д.). Непременным условием словесного общения тренера-преподавателя со спортсменом является взаимопонимание, вера в единство целей, умение наставника в беседе передать воспитаннику уверенность в своих силах, возможность победы при реализации им всего учебного плана. Этот метод самый распространенный и эффективно действует на всех этапах спортивной подготовки.
* *репродуктивный или идеомоторный*. Это метод тесно связан с предыдущим и чаще применяется в единстве друг с другом. Одно условие – первый должен обязательно предшествовать второму, т.к. знания, которые спортсмен получает в результате объяснительно-иллюстративного метода, не формируют у него необходимых навыков и умений как пользоваться этими знаниями. Для этого нужно неоднократное повторение и воспроизведение определенных технико-тактических приемов. Основные средства метода – различные виды имитационных упражнений, выполнение движений гребца на рафте, на суше, тренажерах, подводящие к правильному усвоению умений и навыков, необходимых рафтингисту. Особенно важен этот метод на этапе начальной подготовки спортсмена.

*Метод проблемного изложения*. При использовании этого метода тренер ставит перед спортсменом проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Например: взятие обратных ворот в четыре, в два, в один гребок. 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 не только готовые выводы, но и этапы решения проблемы. Этот метод наиболее эффективен на занятиях с тренировочными группами.

*Поисковый метод*. Используется тренером в результате решения более сложных моментов. Он разбивает решение сложных задач на ряд более простых и доступных его спортсменам, определяет пути решения и постепенно приближает спортсменов к самостоятельному решению основной задачи, т.е. всего задания в целом. Метод эффективен на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

*Исследовательский метод*. 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 спортсменов, при необходимости корректирует ее, проверяет результат и затем организовывает их обсуждение. Метод эффективен на всех этапах тренировочного процесса.

*Практический метод*. Один из самых распространённых в работе с гребцами – рафтингистами. Предполагает многократное повторение движений, направленных на овладение элементами движения на воде в целом. Метод эффективен на всех этапах тренировочного процесса.

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

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравниваются.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом наиболее благоприятных периодов физиологических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки 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.

**2.3 Организационно-методические меры безопасности**

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по рафтингу в закрытых помещениях и искусственных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- нормативно-техническим: наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанному, в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.); соответствие рафтов, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации.

- санитарным: наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

### ***Обеспечение безопасности при организации и проведении***

### ***тренировочных занятий на водных полигонах в природной среде.***

При организации и проведении тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и другие, в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и другие.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое), способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

### ***Оказание доврачебной медицинской помощи и действия тренера***

### ***при чрезвычайных происшествиях***.

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилия принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или получена травма спортсменом, тренер должен оказать доврачебную помощь.

### **2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

### **психологического и биохимического контроля**

Целью медицинского обеспечения тренировочного процесса рафтингистов является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

*Врачебный контроль.*

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров-преподавателей.

*Первичное и ежегодное медицинское обследование.* Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование и другие методы.

*Этапный врачебно-педагогический контроль*  Целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющих уровень спортивных достижений.

##### **2.5 Система контроля**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. Текущий контроль проводится в течении одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма спортсмена.

2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки – месяц, цикл.

3. Итоговый контроль проводится в конце годичного цикла. Является своеобразным подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроль включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для тренера-преподавателя система контроля физической, психологической и иных видов подготовленности спортсмены включает в себя следующее:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Совместно с тренером осуществляется врачом ДЮСШ, учреждения дополнительного образования и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Проведение дополнительного питания и витаминизации спортсменов.

1. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога, МПК, ЖЕЛ и т.п.

1. Контроль за техникой гребли.

Тесты при гребле (точность заданной линии движения, скорость на прямом участке бурной воды, техника захода на ворота и т.п.).

1. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

1. Контроль (анализ) соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителя и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место соревнований. Внесение корректировки.

1. Контроль административный.

Наблюдение за посещаемостью занятий, сохранение наполняемости групп, ведение необходимой документации.

1. Контроль морально-этический.

Одним из показателей системы подготовки спортсмена является степень дисциплинированности, культура поведения в быту, успеваемость в школе и не конфликтность в коллективе.

**2.6 Психологическая подготовка***.*

Главная цель психологической подготовки рафтингистов – это 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. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а проводится непосредственно во время всех форм тренировочного процесса.

В психологической подготовке 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); формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости);

-улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.);

-развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия ( игры, психологические задачи и тесты и др.), создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства психологическая подготовленность спортсмена – это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убеждённость в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций.

Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль.

В рафтинге наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует большая группа средств и методов, связанная со спецификой данной спортивной дисциплины. Основные специфические факторы в рафтинге, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

*Большое количество объемного снаряжения.*

Как и во многих технических видах спорта постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера – создать условия для быстрейшего осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенный метод для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора у спортсмена должно окончательно произойти во время занятий в тренировочных группах первого и второго года обучения.

*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.

Главное эффективное средство – применение качественного снаряжения – герметичных рафтов, 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 неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушится после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

*Бурная вода****.*** Начиная с различного уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте учащийся менее подвержен чувству страха перед бурной водой невысокой сложности.

Одним из самых распространеннымметодов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение по окончании каждого микроцикла заданий повышенной психологической сложности.

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

В тренировочных группах первого, второго года обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразнее заканчивать психологически усложненной задачей – преодоление вала, ранее не проходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание рафта и так далее.

В тренировочных группах последующих лет обучения и группах совершенствования спортивного мастерства упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке выше обычной соревновательной сложности и другие.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки. Он широко распространен у рафтингистов групп спортивного совершенствования. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

**2.7 Воспитательная работа**

Большая часть воспитательной работы, в отличие от психологических тренировок, проводится в свободное от занятий время. Воспитательная работа со спортсменами включает в себя два основных направления: гражданственный и нравственный.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становления его 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 происходят несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок по стране и заграницей, за счет большего круга общения во время соревнований и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средствавоспитательной работы с рафтингистами:

Информационно-познавательный. В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес. Как одной из форм этой работы можно предложить следующее: перед поездкой дать нескольким учащимся тематические задания – подготовить информацию об исторических местах, музеях, природных памятниках и т.д.

Наглядный пример. Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренер, его жизненная и гражданская позиция. Важно чтобы его лично заявленные ценности совпадали с реальными делами в действительности. Тренер должен воспитывать морально – волевые качества учеников. Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль, как наглядный пример, играют ведущие спортсмены. Еще одним важным элементом воспитательной работы являются стенды спортивной славы спортивных школ, музеи, стелы и другие памятные сооружения, связанные со спортом.

***2.8. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки***

##### Для тренировочных групп 1-2 года обучения (этап начальной специализации)

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор состояния и развития рафтинга в России и за рубежом.

Этапы развития рафтинга в России и в своем регионе. Люди, внесшие вклад в развитие рафтинга на Российском и региональном уровне.

Прошедшие крупные российские и региональные соревнования. Итоги выступления российских рафтингистов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития рафтинга. Традиции своего коллектива.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по рафтингу. Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

Способы страховки на бурной воде. Приемы транспортировки спортсмена, находящегося в воде. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи.

Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по рафтингу.

Планирование спортивной деятельности.

Планирование тренировочного процесса в рафтинге. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Основы техники и тактики рафтинга.

Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка).

Ритмовая структура гребка. (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и рафта с водой.

Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и рафтом

Основные звенья процесса обучения гребле.

Создание двигательной программы.

Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на рафтах.

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции.

Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждых ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.

Правила соревнований по рафтингу.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь рафтинга и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью.

Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для проживания в полевых условиях, для участия в походе.

Организация туристского быта. Выбор места стоянки лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров, обеспечение водой. Приготовление пищи на костре, посуда общая и личная. Должности в лагере постоянные и временные. Безопасность в туризме.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивного мастерства, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на четыре периода: переходный (период относительной стабилизации спортивной формы), базовый (период повышения общефизической формы), подготовительный (период развития технических навыков), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях).

На этапе начальной специализации тренировочных групп наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов.

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях рафтинга. Упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнениям на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатическим упражнениям и занятиям на растяжку мышц.

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах от 150 до 170 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода ПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости, развиваемой при гребле, на уровне АнП у рафтера позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Приблизительный план микроцикла групп на тренировочном этапе (базовый период) при шести разовых тренировках в неделю.

*Понедельник* - выходной

*Вторник -* Развитие максимальной силы.

Бег - 5 км, комплекс ОРУ с гантелями легкого веса 30 мин. Силовые упражнения с весом 70%-100% от максимального. Упражнения на растяжку.

*Среда* - Развитие специальной выносливости.

Интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи 4-6 мин в 3 зоне интенсивности.

Круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин в 3-4 зоне интенсивности.

*Четверг* - Общая физическая подготовка.

Спортивные игры. Упражнения с собственным весом, ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений, растяжку мышц.

*Пятница* - Развитие скоростной выносливости и взрывной силы.

Бег на отрезках 60м и 100м. Прыжки с места в длину.

Переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 сек.

Круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 сек.

*Суббота* - Развитие общей выносливости ( 60-80% от мах).

Равномерный бег, лыжный бег, плавание, гребля на гладкой воде, гребля на гребном тренажере в 1-2 зона интенсивности.

Упражнения на перекладине с собственным весом.

*Воскресенье –* Развитие силовой выносливости.

Кросс 5 км, ОРУ с предметами. Интервальная гребля на гребном тренажере на отрезках до двух минут.

Круговая тренировка, силовые упражнения с весом 40-60% от мах двух минутная работа 3-4 зона интенсивности.

На каждом занятии в разминочной или заминочной части по усмотрению тренера должны быть включены занятия на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата и обязательны упражнения на растяжку мышц.

Примерный перечень упражнений:

-Медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами.

-Прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90–180–360 градусов с закрытыми глазами

-Прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков.

-кувырки вперёд, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды.

-Выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами.

-стойки на голове, руках. Ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» … и т.д.

-Упражнения на перекладине: подъём переворотом, Выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом(голова за перекладиной) и т.д.

Технико-тактическая подготовка

Основной целью технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации закрепить взаимодействие рафтингистов с веслом, рафтом и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления рафтом на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, рафтом и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники рафтинга.

Рекомендуемые тренировки:

Тактика тренировочной и предстартовой разминки. Тактика и техника старта в личной и командной гонке. Финиш в личной и командной гонке.

Выбор линии движения рафта на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Движение рафта при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Технико-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

**Для тренировочных групп 3-5 годов обучения (этап углубленной специализации)**

Теоретические основы техники и тактики рафтинга.

Развитие у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущения положения рафта и гребца относительно потока.

Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные ворота и способы их взятия.

Подготовка к соревнованиям.

Организационно-подготовительные мероприятия и подготовка снаряжения к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения информации о дистанции и до момента старта.

Просмотр дистанции. Выбор пути движения по трассе. Гребки, идеомоторная подготовка, атакующие гребки. Соотношение индивидуальных возможностей спортсмена со способом взятия ворот. Ошибки при выборе пути по трассе и способе взятия ворот.

Сбивающие факторы, воздействующие на рафтингистов во время движения на дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперниками на дистанции.

Особенности тактики в командной гонке. Тактика прохождения дистанции в квалификации, полуфинале и финале.

Анализ соревнований.

Особенности психологической подготовки рафтингистов на этапе углубленной тренировки. Предстартовое физическое и психологическое состояние спортсмена. Технические и тактические ошибки на трассе, повлиявшие на результат.

Общие основы методики обучения и тренировки в рафтинге.

Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки рафтингистов. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в рафтинге. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность рафтингистов.

Правила соревнований по рафтингу.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанции по рафтингу. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся рафтингом. Гигиена обуви и одежды. Гигиена снаряжения. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена места расположения команды во время сборов и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Стимуляторы.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего на воде и на суше.

Практическая часть подготовки

Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в гребле на рафте, на гладкой и бурной воде, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости – плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Методами воспитания мышечной силы у рафтингистов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около среднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у рафтингистов является гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а так же продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов рафтинга, совершенствование координационной и ритмической структуры гребли.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов рафтинга. Это выбор эффективного движения по трассе с учетом индивидуальных возможностей спортсмена. Детальное чтение потока воды на соревновательной скорости. Разбивка пути на отрезки с привязкой их к конкретным ориентирам. Оценка сложных, ключевых участков. Выбор точки начала атаки ворот.

Тренировка специфических базовых качеств рафтингистов: памяти, внимания, мышления, реакции. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, что бы рафтингист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично передвигаться по бурной воде является важной составляющей частью технико-тактического мастерства рафтингистов. На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.

Все более значительная роль в совершенствовании техники рафтинга отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Подготовка и ремонт снаряжения.

Ремонт личного снаряжения. Методика склеивания сложных трещин, дыр. Вспомогательное снаряжение

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства в рафтинге.

Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

Анализ соревнований по рафтингу.

Методы анализа техники рафтинга, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения по трассе и методы взятия ворот победителя и призеров соревнований. Ошибки спортсмена, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных рафтингистов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов группы СС. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Ведущие психические качества спортсмена-рафтингиста. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

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

Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно - сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

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

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

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных занятий.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка.

Годовой цикл квалифицированных рафтингистов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при 2-3 разовых занятиях в день.

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательном характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течении недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки рафтингистов на этапе совершенствования спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка.

На этапе ССМ целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов рафтингистов на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

* системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
* совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
* обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
* развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-рафтингиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организаций действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятия – чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

***2.9 План применения восстановительных средств***

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В настоящее время специалисты указывают на специалинизированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия.

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

***Характеристика средств и методов восстановления***

*Бани.*

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем.

*Ванны*

Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок.

Горячая, жемчужная, сероводородная, хвойно-солевая, хлоридно-натриевая, ароматическая, электро-вибрированная.

*Душ.*

Одним из эффективных методов водолечения являются душ. Основные действующие факторы душей - температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (+34-36°С). Утром после зарядки применяют кратковременные (30-60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют тёплые души, действующие успокаивающе.

*Массаж*

*Ручной массаж.* Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы. Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

*Напитки:*

*Кислородный коктейль* - это напиток, обогащённый кислородом. Его готовят по следующему рецепту: к литру кипячёной остуженной воды добавляют черносмородиновый, вишнёвый или малиновый сироп или сироп шиповника с витамином С (70-100 мл) и один яичный белок. Через напиток с помощью распылителя пропускают кислород, в результате чего образуется пена - масса стойких пузырьков, наполненных кислородом. В кислородный коктейль можно включать глютаминовую, лимонную, аспарагиновую кислоту, поваренную соль - в зависимости от вида спорта, характера предшествующей работы, состояния спортсмена. Также можно использовать отвары из различных трав - корни пиона, пустырник, а также тонизирующие препараты - жень-шень, пантокрин, лимонник и др. Кислородный коктейль применяется после тренировок, при травмах и заболеваниях, для нормализации сна и с целью профилактики 2-3 раза в день после массажа. Рекомендуется принимать и в промежутках между соревнованиями, а в плавании - после них (Дубровский В.И., 1999).

*Углеводно-минеральный напиток -* активизирует окислительно-восстановительные процессы в организме. Содержит углеводы разной степени сложности, минеральные соли, органические кислоты (глютаминовую, аспарагиновую, лимонную, аскорбиновую). Для улучшения органо-лептических свойств напитка в его состав вводят фруктово-ягодные подварки: лимонную и черносмородиновую. 200-400 г растворяют в 1-1,5 л тёплой кипяченой воды. Принимают во время соревнований, а также после тренировок и соревнований. Общее количество напитка, употребляемого на дистанции, не должно превышать 200 г (по сухому весу).

***Планы антидопинговых мероприятий***

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов». Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

*Краткое содержание занятий.*

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Преимущества,  даваемые допингом | Цена вопроса | |
| Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие .допинг. означает именно действие

(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

*Занятие №2*

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

*Занятие №3*

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

|  |  |
| --- | --- |
| Способ повышения результатов | Каким требованиям долженотвечать этот способ, чтобыпоказать максимальнуюэффективность? |
| Обычная тренировка |  |
| Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) |  |
| Психологическая подготовка |  |
| Рациональная организация жизнедеятельности |  |
| Использование разрешенных достижений спортивной медицины |  |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

*Занятие №4*

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

• Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?

• Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

• Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?

• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

***2.10 Инструкторская и судейская практика.***

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

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется *во взаимодействии**с общественно-спортивными организациями.* Старшему тренеру необходимо планировать участие спортсменов групп Т и ССМ в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями рафтинга. Нелишне будет 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 рафтингистов 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 и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по рафтингу в какой-то мере всегда бывают задействованы сами спортсмены.

*Судейская подготовка*

Судейскую подготовку необходимо начинать с первого 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, полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в, помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, начальника дистанции и дизайнера, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов групп СС заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

*Инструкторская подготовка.*

Инструкторская подготовка рафтингистовтак же должна начинаться с первого года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по рафтингу. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

В тренировочных группах 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 рафта, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся групп НП при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

В группах ССМ в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2 года обучения; организацию и судейство школьных и городских соревнований по рафтингу.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят показательные выступления.

Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

***Количественные показатели судейской и инструкторской подготовки.***

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид подготовки | Группы ССМ, в % от занимающихся |
| 1 | Судейская | Судья 1 кат. - 10-15% |
| 2 | Инструкторская | Инструктор - 30-40% |

.

В группах ТГ интерес ко всему новому проявляется наиболее полно и непосредственно, поэтому выполнение нормативов звание «Судья по спорту» выполняет, исходя из благоприятных условий обучения и личных качеств, как правило, одна треть занимающихся. Норматив на звание «Судьи 1 категории» чаще всего выполняют те спортсмены, которые решают связать свою судьбу со спортом.

Исходя из многолетних наблюдений, лидерские качества, выявленные в группах начальной подготовки, в той или иной степени стабильно закрепляются у 25-30 процентов учащихся тренировочных групп. Именно эти учащиеся, в своем большинстве, переходят в группы СС, что и увеличивает процент учащихся, склонных к инструкторской работе в этих группах. Ведение инструкторской работы по приказу учебного заведения, конечно же, имеет меньший процент.

**III. Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления в соревнованиях;

-объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

-промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

-выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **3.1Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м(не более 12 с) | Бег на 60 м(не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м(без учета времени) | Бег 1000 м(без учета времени) |
| Плавание 25 м(без учета времени) | Плавание 25 м(без учета времени) |
| Сила | Подтягивание наперекладине (не менее 2 раз) | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа за 30 с(не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с(не менее 3 раз) |
| Приседания за 15 с (не менее 10 раз) | Приседания за 15 с (не менее 8 раз) |

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 15 с) | Бег 100 м  (не более 17 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с) | Бег 1500 м  (не более 8 мин 35 с) |
| Плавание 100 м  (не более 2 мин) | Плавание 100 м  (не более 2 мин 12 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Силовая выносливость | Жим штанги лежа весом 25 кг за 2 мин  (не менее 90 раз) | Жим штанги лежа весом 20 кг за 2 мин  (не менее 80 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 13 мин) | Бег 3000 м  (не более 14 мин 45 с) |
| Сила | Жим штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) | Жим штанги лежа  (весом не менее 75% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 2 мин  (не менее 50 раз) | Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 2 мин  (не менее 40 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**3.2 Тренировочные сборы**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (перечень сборов в таблице

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные  тренировочные  сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

### **3.3 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые**

### **для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Байдарка одиночная слаломная | штук | 10 |
| 2. | Буи для разметки дистанций | штук | 8 |
| 3. | Весло для байдарки-одиночки слаломное | штук | 10 |
| 4. | Весло для каноэ-одиночки слаломное | штук | 10 |
| 5. | Весло рафтовое | штук | 30 |
| 6. | Весло рафтовое с зауженной лопастью | штук | 25 |
| 19. | Весы медицинские до 200 кг | штук | 2 |
| 7. | Гидрокостюм | штук | 25 |
| 20. | Доска информационная | штук | 2 |
| 21. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | комплект | 4 |
| 8. | Каноэ одиночная слаломная | штук | 10 |
| 22. | Катер моторный для тренировок и обслуживания соревнований | штук | 2 |
| 23. | Козлы для укладки байдарок и каноэ | штук | 6 |
| 24. | Круг спасательный | штук | 5 |
| 25. | Мотор лодочный подвесной | штук | 2 |
| 26. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 9. | Насос для рафта | комплект | 10 |
| 27. | Пояс утяжелительный | штук | 4 |
| 10. | Рафт спортивный четырехместный | штук | 2 |
| 11. | Рафт спортивный шестиместный | штук | 2 |
| 28. | Секундомер | штук | 6 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 12. | Спасательный жилет | штук | 25 |
| 31. | Спасательный трос | метр | 200 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 13. | Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ | штук | 4 |
| 14. | Трос металлический для оборудования дистанции | метр | 2000 |
| 33. | Утяжелители для ног | комплект | 12 |
| 34. | Утяжелители для рук | комплект | 12 |
| 15. | Фартук для байдарки и каноэ | штук | 20 |
| 16. | Шест бело-зеленый для оборудования дистанции | штук | 60 |
| 17. | Шест бело-красный для оборудования дистанции | штук | 30 |
| 18. | Шнур капроновый для оборудования дистанции | метр | 2000 |
| 35. | Электромегафон | штук | 6 |
| 36. | Эспандер лыжника | штук | 25 |

**3.4 Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивнойэкипировки индивидуальногопользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| 1. | Весло рафтовое | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Куртка брызгозащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Шлем слаломный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

**3.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

### Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

### - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта рафтинг;

### - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта рафтинг;

### - выполнение плана спортивной подготовки;

### - прохождение предварительного соревновательного отбора;

### - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

### - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**3.6 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

### Результатом реализации Программы является:

### На этапе начальной подготовки:

### - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

### - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

### - освоение основ техники по виду спорта гребной слалом;

### - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

### - укрепление здоровья спортсменов;

### - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рафтинг.

### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

### - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

### - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рафтинг;

### - формирование спортивной мотивации;

### - укрепление здоровья спортсменов.

### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

### - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

### - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

### - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

### - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

### - сохранение здоровья спортсменов.

### Система спортивного отбора включает:

### а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

### б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта рафтинг;

### в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**3.7 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта рафтинг**

### Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта рафтинг учитываются при:

### - составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

### - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

### Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

### - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

### - работа по индивидуальным планам;

### - тренировочные сборы;

### - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

### - инструкторская и судейская практика;

### - медико-восстановительные мероприятия;

### - тестирование и контроль.

### Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта рафтинг допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

### Порядок формирования групп спортивной подготовки по рафтингу определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

### Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### С учетом специфики вида спорта рафтинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

### - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

### - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребной слалом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**3.8 Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

### Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

### *- на этапе начальной подготовки* - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

### *- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

### *- на этапах совершенствования спортивного мастерства -* наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

### Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы[\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70481490/#1111).

### Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

### - наличие тренировочного спортивного зала;

### - наличие тренажерного зала;

### - наличие раздевалок, душевых;

### -наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник .для институтов физической культуры - М., 1991.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
4. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.
7. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.
8. Антипов В.В. Психология адаптации к экстремальным ситуациям. –М.; Владос-пресс; 2002-176с.
9. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.; Ф и С, 1989г.
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. –М.; Ф и С; 1989-96с
11. Гребной спорт. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Чуприна А.К. – М.; Ф и С; 1987-288с

**Интернет ресурсы:**

1. <http://www.rowingrussia.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>