

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 53»**

Администрации города Красноярск

ул. Львовская, 43, г. Красноярск, 660013

телефон (391) 266-94-11, 266-94-59

E-mail: sch53@mailkrsk.ru

ИНН/КПП 2462023278/246201001

ОГРН 1022402059074

УТВЕРЖДАЮ

приказом директора

МАОУ СШ №53

Директор школы

Эрдман Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО РАФТИНГУ

для группы начальной подготовки 1-го года обучения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии со следующими документами: нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 №96-ИТ); Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 23.07.2008 г. № 160-ФЗ; от 25.12.2008 г. № 281-ФЗ; от 7.05.2009 г. № 82-ФЗ; от 18.07.2009 г. № 175-ФЗ); Закон №80 ФЗ от 29.04.1999 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Постановления Президиума ФСО России от 10 марта 2009 г.; с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст.7598; 2013, №19, ст.2326, №30, ст.4036) и Приказом Министерства спорта РФ №730 от 12.09.2013.

Характеристика группы:

Квалификация: все спортсмены не имеют разрядов

Физическая подготовленность:

- Все ребята имеют основную группу здоровья и проявляют активный интерес к занятиям спортом;
- наблюдается повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (оздоровление организма).

Умственная работоспособность:

- успешно решают поставленные задачи;
- повышается мотивация к занятиям спортом;
- показывают положительную динамику по основным интеллектуальным, коммуникативным показателям внутри группы.

Техническая подготовка:

- овладевают техникой работы с веслом;

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья;
- мотивация к спортивным занятиям;
- физическая подготовка;
- знакомство с техникой гребли;

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 13 с)	Бег 60 м (не более 13,9 с)
Выносливость	Бег 500 м (без учёта времени)	Бег 500 м (без учёта времени)
	Плавание 25 м (без учёта времени)	Плавание 25 м (без учёта времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Приседания за 15 с (не менее 8 раз)	Приседания за 15 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 2 раз)

На этом этапе не предусматривается выполнение спортивных разрядов. Спортсмены пройдут отбор в состав сборных команд города, края.

Основным критерием подготовленности является уровень общей физической подготовки спортсменов.

Показателями физической подготовки являются:

- сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений;

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (46 недель; 6 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теория	5	2	0	0	0	1	1	1	0	0
2.Практика										
ОФП	70	8	8	8	8	8	8	8	8	6
СФП	10	2	2	0	0	0	0	2	2	2
ТТП	5	1	0	0	1	0	0	1	1	1
УТС	8	0	0	0	0	4	0	0	0	4
3. Психологическая подготовка										
4. Контрольные нормативы, медицинское обследование	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2
Восстановительные мероприятия		Самостоятельно								
Итого часов	102	12	26	26	26	20	24	12	18	48
Всего часов	102									

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности на занятиях.

1.2. История освоения человеком водного пространства на разных типах самодельный судов (байдарка, каяк, плот, каноэ). История возникновения и использования рафтов. Современное применение рафтов в индустрии туризма. История проведения соревнований.

1.3. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований.

1.4. Дисциплины соревнований по рафтингу.

1.5. Преодоление естественных препятствий маршрута. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Обнос препятствий.

1.6. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Особенности ориентирования на воде.

1.7. Гигиена как профилактика заболеваний и травм. Понятие об иммунной системе. Основы здорового образа жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви.

1.8. Растяжка – обязательный компонент тренировки. Физическое и эмоциональное восстановление.

II. Общая физическая подготовка

2.1. Беговая (кроссовая) подготовка направлена на развитие общей и скоростной выносливости. Проводится на общеразвивающих тренировках и в процессе участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. В состав беговых тренировок кроме кросса включаются спринт и рваный бег (фартлек). Эти компоненты беговой подготовки направлены на развитие быстроты, также как и многократное повторение общеразвивающих упражнений, выполняемых с предельной скоростью. Быстрота и скоростная выносливость развивается и на лыжных тренировках, и на тренировках по специальной физической подготовке. Беговые тренировки также проводятся с целью гармонизации физического развития гребцов.

2.2. Лыжная подготовка в целом направлена на развитие общей и скоростной выносливости. В разделе изучаются и регулярно используются техника равнинных лыжных ходов (классические ходы и коньковые), техника подъемов и спусков на беговых и прогулочных лыжах. Кроме развития названных качеств лыжная подготовка используется в целях развития силы плечевого пояса мышц спортсменов. Специфическим элементом лыжной подготовки гребцов относится движение на лыжах с шестом вместо палок.

2.3. Плавание кролем и брассом организуется в целях развития общей и скоростной выносливости, силы плечевого пояса. Специфическими элементами подготовки рафтеров является подводное плавание без дыхательных аппаратов, а также плавание с веслом в руках, плавание в спасательных жилетах.

2.4. Занятия с утяжелителями и гантелями используются для развития силы и общей выносливости всех групп мышц, для знакомства и отработки правильной техники при работе с грузом.

III. Специальная физическая подготовка

3.1. Техника гребли на вспомогательных судах. Каяк. Катамаран. Байдарка.

Каяк, байдарка и катамаран в рафтинге используются как вспомогательные суда, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на работу на вспомогательных судах, недостаточно, чтобы обеспечить успешные выступления спортсменов в соревнованиях по спортивному туризму и тем более гребному слалому. Но для того, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, этого времени вполне хватает.

К тому же каяк – очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку.

3.2. Особенности двигательной деятельности гребца (вспомогательные суда): цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в судно, высадка на берег.

3.4. Силы, действующие на спортивное судно. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку.

3.5. Движения гребца: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты.

3.6. Техника гребли на рафте (катамаране). Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для синхронизации действий пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

3.7. Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

3.8. Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

3.9. Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой.

3.10. Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождения змеек.

3.11. Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю.

3.12. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прямое прохождения валов.

3.13. Спасательные работы на гладкой воде.

IV. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка спортсмена проводится все время занятий рафтингом по настоящей программе, основной упор на данном этапе обучения делается на изучение психологии малых групп. Используется постановка и решение ситуационных задач, проводятся игровые тренинги.

4.1. Общая психологическая подготовка спортсмена. Способы личного самоконтроля.

4.2. Роль тренера и капитана команды.

V. Медицинское обеспечение.

5.1. Медико-биологический контроль и самоконтроль спортсмена.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Этапный врачебно-педагогический контроль. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.

5. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

- тестовые задания по теоретической подготовке;
- контрольные тесты по общефизической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

При обучении основным двигательным движениям в рафтинге используются следующие методы:

- расчлененно-конструктивный - расчленение условного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое тело;

- сопряженного действия - техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих физических усилий (например: ходьба с набивными мячами, одновременно проходит как техника, так и физическая способность).

При развитии физических качеств используются следующие методы:

- метод непрерывного упражнения 5-10 минут;

- повторные интервальные упражнения 30с.-2 мин. (3-5 раз);

- круговая 3-5 кругов, работа на одной станции 60-95 секунд;

- игровой – выполнение разнообразных движений с максимальной скоростью в условиях проведения игры (3-5 минут), подвижные игры;

- игры-соревнования.

При обучении технике гребли используются следующие методы:

- подготовительные упражнения

- комбинированные упражнения - сочетание теоретических занятий с физическими упражнениями;

- игровой метод - подвижные игры на местности;

Учебно-методическая литература

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. ФиС 1977 г.
2. Гребной спорт. Ежегодник ФиС 1981
3. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК 1980.
4. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. 1972.
5. Иссурин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Госкомспорт СССР 1986
6. Программа для ДЮСШ комплексных и специализированных. 1971 г. ГЦОЛИФК.
7. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
8. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
9. СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
10. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008.
11. Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
12. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
13. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
14. Addison Graeme. Whitewater rafting/ Graeme Addison – US ed. ISBN 0-8117-2998-2. 2001.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Кол. час.	Дата		Формы внеурочной деятельности
			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ. Вид спорта-рафтинг. История развития. Причины травматизма, первая помощь при травмах.	1			круглый стол
2	Специальные беговые упражнения. Бег с заданиями.	1			
3	Челночный бег 3x10 м	1			
4	Бег на 30 м. с высокого старта	1			
5	Сдача нормативов	1			Контр.нормативы
6	Прыжковые упражнения в движении. Многоскоки.	1			
7	Техника гребли.	1			
8	«Сухая гребля»	1			
9	Посадка/выход в рафт	1			
10	Команды во время движения. Реверсы.	1			Беседа
11	Развитие общей выносливости	1			
12	Подвижная игра «Невод».	1			
13	Подвижная игра «Третий лишний».	1			
14	Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1			

15	Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
16	Подвижная игра «Живая мишень».	1			
17	Индивидуальные упражнения с мячом.	1			
18	Индивидуальные упражнения с мячом. Летние виды спорта.	1			
19	Работа в парах Гребля	1			
20	Работа в парах Гребля	1			
21	Работа в парах Гребля	1			
22	Работа в парах Гребля на противоположную сторону.	1			
23	Ведение мяча с изменением направления.	1			
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			
25	Броски мяча в цель	1			соревнования
26	Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Разновидности кувырков.	1			
27	Длинный кувырок, стойка на лопатках. Поднимание туловища.	1			
28	Поднимание туловища за 30 сек. «Мост» лежа.	1			
29	Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» стоя с помощью.	1			
30	Стойка на лопатках. Кувырок назад. «Мост» стоя с помощью.	1			
31	«Мост» стоя с помощью. Кувырок назад. Зимние виды спорта.	1			беседа
32	Простейшая акробатическая композиция.	1			
33	Лазанье по скамейке, лежа на животе.	1			
34	Лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь двумя руками. Наклон на гибкость	1			
35	Наклон вперед из положения стоя.	1			
36	Вис лежа, вис завесом. Подтягивание в висе лежа.	1			
37	Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание на перекладине.	1			
38	Упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1			
39	Развитие координационных способностей	1			
40	Ходьба по скамейке с поворотами на 90 и 180 гр. прыжком.	1			
41	Ходьба по скамейке с приседанием. Переход в упор стоя на колене, сед.	1			
42	Простейшая комбинация на гимнастической скамейке.	1			
43	Развитие координационных	1			

	способностей			
44	Одиночная нижняя передача мяча.	1		
45	Нижняя передача мяча (1-2).	1		
46	Нижняя передача мяча (2-3).	1		
47	Верхняя передача мяча в парах.	1		
48	Верхняя передача мяча в парах.	1		
49	Подвижная игра «Второй лишний». Личная гигиена.	1		
50	Ориентация рафтера в пространстве, видение команды.	1		беседа
51	Циклические виды спорта. Особенности.	1		викторина
52	Основы лыжной подготовки	1		
53	Попеременные хода	1		
54	Подготовка и смазка лыж	1		теория
55	Попеременные хода	1		
56	Движение по пересеченной местности	1		
57	Движение в горку	1		
58	Подъем елочкой	1		
59	Подъем лесенкой	1		
60	Подъем серпантином	1		
61	Спуск с торможением	1		
62	Торможение плугом	1		
63	Торможение плугом	1		
64	Спуск серпантином	1		
65	Движение по пересеченной местности	1		
66	Спуск с поворотами	1		
67	Тропление лыжни	1		
68	Попеременные хода	1		
69	Переходы в попеременных ходах	1		
70	Бег на 5 км	1		соревнования
71	Экипировка рафтера. Спецодеда и инвентарь.	1		Теория. Викторина
72	Выбор весла	1		
73	Классы судов R2, R4, R6.	1		Презентация
74	Постановка слаломной трассы	1		
75	Слалом	1		
76	Слалом	1		
77	Слалом	1		
78	спринт	1		
79	Эстафеты с волейбольным мячом	1		
80	Эстафеты с футбольным мячом	1		
81	Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
82	Эстафеты в регбийным мячом	1		
83	Эстафеты «Хоккей»	1		
84	Эстафеты «Теннис»	1		
85	Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1		
86	Подвижная игра «Цепочка»	1		экскурсия

	Спортивная экскурсия о. Отдыха				
87	Чтение речных знаков	1			Брейн-ринг
88	Форватер, водные правила	1			
89	Гребля в рафте	1			
90	Гребля в рафте	1			
91	Гребля в рафте	1			
92	Гребля в рафте	1			
93	Гребля в рафте	1			
94	Гребля в рафте	1			
95	Участие в городских соревнованиях по рафтингу	1			соревнования
96	Оказание доврачебной помощи	1			Встреча со специалистами
97	Подвижная игра «Олимпийские игры» Спортивная экскурсия о. Татышев	1			экскурсия
98	Круговая эстафета	1			
99	Встречная эстафета	1			
100	Сдача контрольных нормативов	1			Контрольные нормативы.
101	Эстафеты по выбору учащихся	1			
102	Подвижные игры по выбору учащихся	1			