

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования
Детско-юношеский Центр «Спорттур»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ситников А.В.

подпись

ФИО

27 августа 2020г.

Приказ № 16-б от 27.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ РАФТЕР»**

г. Рязань, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа «Юный рафтер» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Спорттур»» (далее Центр) рассчитана на 1 год обучения и предполагает первоначальное обучение основам рафтинга.

Направленность программы «Юный рафтер» - физкультурно-спортивная.

Условия реализации программы:

Адресат - программа «Юный рафтер» ориентирована на детей школьного возраста (7-14 лет). Начальный возраст освоения программы 7 лет. Наличие специальных способностей в данной области не требуются. Срок реализации программы – 1 год.

Численность обучающихся в группах устанавливается нормативными актами образовательной организации, организующей учебный, воспитательный и учебно-тренировочный процессы. Во время проведения выездных занятий, тренировок на воде экипажами в соответствии с утвержденными регламентами реализации программ туристско-краеведческой направленности к организации занятий может привлекаться второй педагог.

Режим занятий: Занятия проводятся с 1 сентября 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 15 минут. Длительность программы 24 часа в месяц, 216 часов в год.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на тот факт, что в настоящее время рафтинг как вид спорта набирает все большую популярность среди молодежи, однако не так много учреждений могут предоставить возможность занятий по данному виду спорта.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию духовно и физически здоровой личности, ориентированной на достижение спортивных целей.

Педагогическая целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками занимающимися для успешного участия в соревнованиях различного уровня.

Главной целевой установкой является предоставление максимальных возможностей для формирования у ребенка способностей к спортивной деятельности.

Формы обучения: очная.

При отсутствии необходимых ресурсов рабочего времени продолжительность освоения программы может сокращаться за счет практических занятий по физической и технической подготовке. В соответствии с сокращением корректируются контрольные нормативы и прогнозируемые результаты программы.

Цели программы.

Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию обучающихся, формирование и закрепление интереса к занятиям рафтингом, участию в соревнованиях различных уровней.

Задачи программы:

Одной из главных задач составления настоящей программы является создание модели участия объединений обучающихся в соревнованиях по рафтингу регионального, межрегионального и всероссийского уровня. Рафтинг является командным видом спорта, для успешных занятий которым необходим высокий уровень развития коммуникативных

способностей (навыком межличностного взаимодействия) обучающихся. Совершение водных походов, как и участие в соревнованиях, проводимых в различных регионах России, является известным средством патриотического воспитания. Развитие навыком межличностного развития в совокупности с географическими познаниями обеспечивают высокую эффективность программы в области гражданско-патриотического воспитания. Предлагаемая модель освоения содержания программы ориентирована на личность обучающегося, на достижение каждым из них высоких спортивных результатов и результатов личностного развития в области гражданского и патриотического воспитания. Эффективное использование модели предполагает решение следующих задач:

- Организация эффективного учебно-тренировочного процесса
- Организация участия в спортивных соревнованиях по рафтингу
- Организация подготовки, проведения и подведения итогов категорийных водных походов.

Для того чтобы занятия по программе могли быть по-настоящему эффективными, необходимо, чтобы обучающиеся имели возможность ежегодно принимать участие не менее, чем в трех соревнованиях по рафтингу, два из которых должны иметь всероссийский статус (или всероссийский и межрегиональный – соревнования федерального округа России) и проводиться во всех дисциплинах рафтинга.

Участие спортсменов в водных походах не предъявляет требований к календарю соревнований, но подразумевает возможность обращения в маршрутно-квалификационные комиссии образовательных организаций с полномочиями выпуска походов до третьей категории сложности по водному туризму.

Организация учебного и учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и судейская практика.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных (академических) часов в неделю. Выездные занятия с целью проведения тренировок на естественных водоемах, занятий лыжной подготовкой и ориентированием организуются в выходные дни и в каникулярный период. В каникулярное время спланированные частота и длительность занятий (тренировок) увеличиваются, проводятся многодневные учебно-тренировочные сборы, организуются выезды для участия в соревнованиях.

В целях повышения качества и безопасности учебно-тренировочного процесса тренеры могут объединяться в бригады с возложением солидарной индивидуальной ответственности за жизнь и здоровье допущенных на тренировку спортсменов.

Учебные группы формируются с учетом пола, возраста и степени требований по уровню подготовки и умению плавать. Занятия в группах проводятся как групповым методом, так и индивидуально.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания общекультурного и исторического характера о различных регионах России, знания в области гигиены и медико-биологического контроля, основ спортивной тренировки и биомеханики, тактике прохождения спортивных дистанций и маршрутов водных походов.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи по отдельным дисциплинам/дистанциям;

- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов: анализ и разбор тренировочного занятия, прохождения дистанций;

Практические занятия. В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют и совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия делятся на занятия по общей подготовке (ОП), физической подготовке (ФП), технической подготовке на воде (ТП), психологической подготовке (ПП).

Физическая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков обучающегося. В целом ФП направлена на совершенствование физических способностей, отвечающих специфике рафтинга. Техническая подготовка (ТП) направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку групповой техники спортсменов-рафтеров.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, туристских походах;
- судейская практика;
- работа с материальной частью образовательной организации, организующей занятия по программе.

Для успешного осуществления подготовки рафтеров и достижения ими высоких спортивных результатов учебно-тренировочный процесс и участие в соревнованиях следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки обучающихся. Соотношение объема общей и специальной подготовки должно постепенно изменяться в сторону увеличения удельного веса занятий специальной физической подготовкой.

Планирование учебно-тренировочного процесса, осуществляемое в процессе составления ежегодных рабочих программ, учитывает следующие факторы:

- возможность суммированного учета рабочего времени педагога,
- климатические особенности места реализации программы,
- материальной базе образовательной организации,
- годовой календарь соревнований по рафтингу.

Темы, перечисленные в описании разделов программы, изучаются не в порядке их перечисления, а в порядке, обусловленном учетом факторов планирования.

В силу зависимости учебно-тренировочного процесса от погодных условий открытой природной среды, а так же по другим причинам, выявившимся в ходе спланированного учебно-тренировочного процесса, в пределах времени, отведенного на реализацию программы, в течение года в рабочие программы могут вноситься значительные изменения. Например, два раздела физической подготовки: беговая и кроссовая подготовка – организуются в течение учебного года одна вместо другой: сентябрь-ноябрь – бег; декабрь-март – лыжи; апрель-май – снова бег. Но если в декабре снег не ляжет, вместо лыж до появления снега продолжается бег.

Физическая подготовка, состоящая из беговой, лыжной подготовки, плавания проводится в следующем режиме:

Вид подготовки	Календарный график
Беговая подготовка	сентябрь–ноябрь и март-май (6 месяцев) по 1 часу в неделю
Лыжная подготовка	с декабря по апрель (4 месяца): один раз в неделю (4 часа)
Плавание	сентябрь-март (7 месяцев) 1 раз в неделю по 1.5 часа

Техническая подготовка (гребля на каяках, рафтах, катамаранах) проводится в следующем режиме:

сентябрь – октябрь, март-июль в месяце – 4 недели, 4 часа в неделю 2 на 2 часа. Ноябрь-февраль – 4 часа в месяц (два по два) – гребля в бассейне или имитация гребли в спортивном зале. Остальные часы, указанные в учебно-тематическом плане в разделе «Техническая подготовка» вырабатываются на учебно-тренировочном сборе, в походе, на соревнованиях, проводимых в марте (УТС), мае-июле (в зависимости от календаря соревнований планов конкретной группы).

При отсутствии возможности организации занятий по гребле в период с ноября по февраль (отсутствие бассейна и спортивного зала) высвобождающееся учебное время используется на лыжную подготовку или спортивное ориентирование. При отсутствии возможности заниматься на лыжах (отсутствие снега) проводятся занятия по беговой подготовке, имитации лыжных ходов (бег с лыжными палками), тренировки по спортивному ориентированию.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения всех этапов программы обучающиеся

должны знать:

- содержание правил соревнований по рафтингу (в действующей редакции);
- параметры и механизмы классификации водных маршрутов по сложности;
- комплексные краеведческие климатические и метеорологические характеристики районов проведения тренировок, соревнований, походов;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям соревнований и маршрутам походов;
- основные методы психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

должны уметь

- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты, компаса, спутникового навигатора;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- выполнять комплексы медико-биологических наблюдений, необходимых для заполнения «дневника спортсмена», а также, наблюдений и исследований, необходимых для составления речных лоций, отчетов о путешествиях;
- применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период.

должны выполнять:

Таблица 1.

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
1	11-12*	Выполнение 2-1 юношеского разряда по рафтингу

* - программой предлагается работа с близко-возрастным составом объединения обучающихся. При более позднем начале занятий возраст обучающихся на первом-пятом годах обучения соответственно будет меняться.

Кроме разрядов по рафтингу обучающиеся могут выполнять нормативы разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Разрядные нормативы спортивного ориентирования не являются переводными.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№№	Наименование разделов/всего часов	Количество часов (теоретические/практические)	
		теор	Практ
1	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований.	2	-
2	Активный туризм: в России: история, структура, обеспечение безопасности	2	-
3	Спортивное ориентирование и спортивная спутниковая навигация. Правила соревнований	2	-
4	Техника и тактика ориентирования	2	10
5	Тактика и техника совершения водных походов	2	8
Всего часов:		28	
6	Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.	4	-
7	Беговая (кроссовая) подготовка	2	14
8	Лыжная подготовка	2	54
9	Плавание	2	32
Всего часов:		110	
<u>10</u>	Техника гребли на каяке.	4	42
<u>11</u>	Техника гребли на рафте (катамаране)	1	24
Всего часов:		71	
<u>12</u>	Психологическая подготовка спортсмена	1	-
<u>13</u>	Психология малых групп.	-	-
<u>14</u>	Тренинги психологической устойчивости	-	-
Всего часов:		1	
<u>15</u>	Медицинский контроль и самоконтроль Спортсмена	1	2
<u>16</u>	Оказание первой помощи.	1	2
Всего часов:		6	
Всего часов за год		216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Общая подготовка

1. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований.

Практические занятия по теме проводятся в форме судейской практики: судейства официальных спортивных соревнований или спортивно-массовых мероприятий по рафтингу.

1.1. История возникновения и использования рафтов. Современное применение рафтов в индустрии туризма.

1.2. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.

1.3. Дисциплины и разрядные требования.

Дисциплины соревнований по рафтингу. Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта, слалома и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам.

1.4. Международные правила проведения соревнований по рафтингу. Сходства и отличия. Организация судейства международных соревнований.

2. Активный туризм в России: история, структура, обеспечение безопасности.

Практические занятия – заполнение маршрутных документов. На первом году обучения заполняются учебные маршрутные документы, на последующих – маршрутные документы планируемого к совершению путешествия. Постепенно сложность заданий и степень самостоятельности обучающихся в процессе выполнения заданий растут.

2.1. Активный туризм в современной индустрии туризма. Кодекс путешественника. "Гаагская декларация по туризму", "Хартия туризма" и другие международные документы туризма.

2.2. Маршрутно-квалификационные комиссии: история происхождения, структура, смысл и система деятельности.

2.3. Маршрутные документы походов, обеспечение безопасности на стадии подготовки к походу. Составление отчета о путешествии.

3. Спортивное ориентирование и спортивная спутниковая навигация. Правила соревнований

Практические занятия по теме проводятся в форме судейской практики: судейства спортивно-массовых мероприятий по ориентированию.

3.1. История и современное положение видов спорта. Использование элементов ориентирования в современной индустрии туризма.

3.2. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

3.3. Правила проведения соревнований по спортивной спутниковой навигации. Виды дистанций, условия участия в соревнованиях.

4. Техника и тактика ориентирования.

В состав практических занятий входят тренировки и участия в соревнованиях по спортивному и спутниковому ориентированию.

4.1. Чтение спортивной карты.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

4.2. Техника и тактика ориентирования.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

4.3. Ориентирование с помощью спутникового навигатора. Устройство, марки и эксплуатационные особенности навигаторов. Понятие холодного и горячего старта. Размеры погрешностей. Обеспечение безопасности при движении с навигатором.

5. Тактика и техника совершения водных походов.

В состав практических занятий входит не только движение по маршруту, но и все действия, предпринимаемые обучающимися во время подготовки к походу и подготовки отчета о совершении путешествия.

5.1. Групповое снаряжение в водном туристском походе. Рафты и катамараны: устройство, особенности загрузки и ходовые особенности. Палатки, костровое оборудование. Бензиновые, газовые и мультитопливные горелки. Особенности эксплуатации.

5.2. Личное снаряжение: весло, спасжилет, гидрокостюм, каска; спальный мешок, коврик, рюкзак, гермоупаковки, предметы личной гигиены.

5.3. Организация питания в туристском походе. Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности рационов питания участников водных и пешеходных походов. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском походе. Организация приема пищи.

5.4. Понятие о тактическом планировании туристских походов. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Возможности ледовой опасности. Чтение лоций. Прокладка курса и ориентирование при движении по открытым водным пространствам.

5.5. Динамика водных потоков.

Образование и форма русла реки, режим реки, динамика руслового потока. Ветровой режим на открытых водных поверхностях. Ветровое волнение. Прибрежная полоса. Прибой. Отжимные течения.

5.6. Преодоление естественных препятствий маршрута.

Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий. Особенности ориентирования на воде. Преодоления препятствий пешей части водного путешествия. Переправы через реки, организация подъемов и спусков по крутым склонам.

5.7. Организация спасательных работ силами туристской группы.

Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде. Транспортировка пострадавшего. Контрольные сроки и способы аварийной связи. Международные сигналы бедствия.

II. Физическая подготовка

Любая спортивная тренировка предваряется разминкой, в процессе которой выполняются упражнения по раскрутке суставов и на растяжку.

6. Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни.

6.1. Анатомия и физиология человека. Скелет, мышцы, внутренние органы. Взаимосвязь

состояния позвоночника с состоянием здоровья человека. Работа мышц, разминка, упражнения на развитие силы.

6.2. Комплексы оздоровительной и лечебной гимнастики. Хатха-йога, взаимосвязь движения, дыхания и концентрации внимания на внутренних органах. Лечебная гимнастика на основе йогических комплексов.

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

6.4. Оздоровительность туристского путешествия. Физическая активность, экологически чистая среда, сбалансированное питание. Эмоции и здоровье.

6.5. Заминка после нагрузок. Физическое и эмоциональное восстановление. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

7. 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.

8. 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.

9. 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. На плавательных занятиях отрабатываются также навыки спасения утопающих, навыки транспортировки пострадавших.

10. Атлетизм. Занятия на тренажерах, а также занятия с гантелями, гирей и штангой используются для развития силы и общей выносливости всех групп мышц спортсменов. Занятия организуются и как короткие комплексы на развитие силы определенных групп мышц и по методу круговой тренировки. Нагрузка на группы мышц и соотношение времени работы «на рельеф» и «на массу» определяется в зависимости от наличных кондиций спортсменов. Занятия на тренажерах также проводятся с целью гармонизации физического развития гребцов.

III. Техническая подготовка

11. Техника гребли на каяке.

Каяк в рафтинге используется как вспомогательное судно, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на плавание в каяке, 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.

11.1. Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

11.2. Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки.

11.3. Движения гребца-каякера: 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.

12. 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 «сгрябывания» (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.

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

12.2. 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.

12.3. Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.

12.4. Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

12.5. Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улова. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

12.6. Работа на бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

12.7. Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде.

IV. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка спортсмена проводится все время занятий рафтингом по настоящей программе. В учебно-тренировочном процессе определенное время отводится на аутотренинг перед началом и после завершения тренировки. Психология малых групп в разделе изучается путем игровых тренингов, решением ситуативных задач.

13. Психологическая подготовка спортсмена. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Понятие «спортивный характер». Аутогенная тренировка. Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием. Гетеротренинг – словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз). Изменение психологического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

14. Психология малых групп. Первичные группы: причины образования. Ролевая структура группы. Техника функционально-ролевого взаимодействия. Конфликтные отношения. Роль тренера и капитана команды. Тактика управления группой.

15. Тренинги психологической устойчивости

Кроме регулярного аутотренинга перед началом и после завершения каждой из тренировок со спортсменами проводятся тренировки регулирования предстартового состояния и тренировки психологического восстановления после соревнований. Укрепление межличностных отношений, формирование устойчивости командного духа целенаправленно и осознанно вырабатывается в процессе соревнований и совершения спортивных водных походов.

V. Медицинское обеспечение.

16. Медико-биологический контроль и самоконтроль спортсмена.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Этапный врачебно-педагогический контроль. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Объективные данные для контроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Витаминизация. Медико-биологические средства восстановления.

17. Оказание первой помощи.

17.1. Юридические особенности прав и обязанностей граждан при оказании первой помощи.

17.2. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Профилактика, симптомы, лечение.

17.3. Терминальные состояния, клиническая смерть. Первичные реанимационные мероприятия. Первая помощь при утоплении.

17.4. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие.

17.5. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости. Раны. Остановка кровотечения, обезболивание. Обработка ран.

**ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЙ РАФТЕР»**

№ П/П	Месяц	Числа	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней в месяц	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в нед.	Содержание занятий
1	Октябрь	01.10. – 31.10.	4	12	24	6	Вступительное занятие. История возникновения и использования рафтов. Современное применение рафтов в индустрии туризма. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.
2	Ноябрь	01.11. -30.11.	4	12	24	6	История и современное положение видов спорта. Использование элементов ориентирования в современной индустрии туризма. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном

							направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов. Анатомия и физиология человека. Скелет, мышцы, внутренние органы. Взаимосвязь состояния позвоночника с состоянием здоровья человека. Работа мышц, разминка, упражнения на развитие силы.
3	Декабрь	01.12. – 27.12.	4	12	24	6	Групповое снаряжение в водном туристском походе. Рафты и катамараны: устройство, особенности загрузки и ходовые особенности. Палатки, костровое оборудование. Бензиновые, газовые и мультитопливные горелки. Особенности эксплуатации. Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.
4	Январь	12.01. – 29.01.	3	9	18	6	Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Понятие «спортивный характер». Аутогенная тренировка. Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.
5	Февраль	01.02. – 27.02.	4	12	24	6	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.
6	Март	01.03. -31.03.	4	14	28	7	Анатомия и физиология человека. Скелет, мышцы, внутренние органы. Взаимосвязь состояния позвоночника с состоянием здоровья человека. Работа мышц, разминка, упражнения на развитие силы.
7	Апрель	01.04. – 30.04.	4	13	26	6,5	Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости. Раны. Остановка кровотечения, обезболивание. Обработка ран.
8	Май	01.05. – 28.05.	4	12	24	6	Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде. Дисциплины и разрядные требования. Дисциплины соревнований по рафтингу. Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта, слалома и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам.
9	Июнь	01.06. – 30.06.	4	12	24	6	Международные правила проведения соревнований по рафтингу. Сходства и отличия. Организация судейства международных соревнований. Участие в

							соревнованиях
Итого:			35	108	216		

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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 на перекладине (не менее 2 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук 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)
Техническое мастерство	Прохождение похода I категории сложности	
Спортивный разряд	Выполнение 1 ю - 2 спортивного разряда по рафтингу	

МАТЕРИАЛЬНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивные сооружения.

Бассейн.

Минимальная ширина бассейна – около трех метров, минимальная длина – около десяти метров.

Зал атлетической подготовки.

Минимальное оснащение зала: стойки для грифа (низкая и высокая), гриф с набором

блинов от 2.5 до 20 кг, гантели наборные. Кроме этого могут устанавливаться тренажеры для мышц рук, ног, спины. Желательна «беговая дорожка».

Спортивный зал общего назначения.

Используется для занятий игровыми видами спорта, для организации «сухой гребли».

Список специального оборудования и спортивного инвентаря

Звездочкой (*) отмечено обязательное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации занятий одной учебной группы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Рафт спортивный шестиместный*	штук	2*
	Рафт спортивный четырехместный	штук	2
	Весло рафтовое*	штук	12*
	Весло рафтовое с зауженной лопастью*	штук	6*- 12
	Катамаран двухместный*	штук	2*
	Насос для рафта*	комплект	2*
	Спасательный жилет*	штук	12*
	Каска водная*	штук	12*
	Спасательный конец (конец Александра)*	штук	4*
	Байдарка одиночная слаломная (каяк)	штук	2
	Каное одиночная слаломная	штук	2
	Весло для байдарки-одиночки слаломное	штук	2
	Весло для каное-одиночки слаломное	штук	2
	Буи для разметки дистанций	штук	8
	Весы медицинские до 200 кг	штук	1
	Гидрокостюм	штук	12
	Доска информационная	штук	1
	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
	Катер моторный для тренировок и обслуживания соревнований	штук	1
	Козлы для укладки байдарок и каное	штук	4

Круг спасательный	штук	2
Мотор лодочный подвесной	штук	1
Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
Пояс утяжелительный	штук	4
Секундомер	штук	4
Скакалка гимнастическая	штук	12
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	8
Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
Трос металлический для оборудования дистанции	метр	1000
Утяжелители для ног	комплект	6
Утяжелители для рук	комплект	6
Фартук для байдарки и каноэ	штук	4
Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	30
Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	10
Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000
Электромегафон	штук	2
Эспандер лыжника	штук	12

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основными формами тренировочного процесса (ТП) являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные

мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, ТМ, инструкторская и судейская практика.

По направленности выделяют следующие учебно- тренировочные занятия:

- 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;
- контрольное занятие: контроль эффективности процесса подготовки рафтеров. Приём контрольных нормативов.

Режим -тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в тренировочной группе (ТГ) не должна превышать 4 академических часов.

Во время проведения выездных лагерей, походов, однодневных или многодневных профильных мероприятий, а так же ТМ должны быть из расчёта от 8 до 12 часов в сутки плюс полевые надбавки, если мероприятие осуществляется в полевых условиях.

Кроме тренировочных занятий (ТЗ) 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.

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

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.

В силу специфики рафтинга организация тренировочных мероприятий (для групп ТГ и СС) является обязательной и играет большую роль в подготовке спортсменов рафтеров. Именно во время летних тренировочных мероприятий на бурной воде закладывается основа технической подготовки спортсмена. Практика показывает, что спортсмен-рафер, не выезжающий на летние 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-слаломиста, 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 гребного слалома.

Техническая подготовка. Техническая подготовка рафтеров 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 гребной слалом, водный туризм (многоборье), кануполо, 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 видео материалов, 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 ТГ и СС, 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, усиливающие кумулятивный тренировочный эффект. 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 учебно-тренировочного процесса по рафтингу необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, канал, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рафтинг

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
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;

1 - незначительное влияние.

Контрольные упражнения и соревнования для тренировочных групп

Контрольные упражнения	Оценка				
		удовл	хорошо	очень хорошо	отлично
Разгибание рук в упоре лёжа; количество раз за 1 мин	д	20	25	30	40
	м	25	30	35	50
Подтягивание на перекладине,	д	3	5	7	10

количество раз	м	5	8-10	15	18
Уголок в вися до перекладины, 1 мин	д	10	13	15	20
	м	15	18	20	25
Подъем с переворотом, количество раз	д	2	3	4	6
	м	3	5	8	10-12
Жим штанги лежа, 15кг 1 мин 20кг	д	15	25	35	45
	м	15	25	35	45-50
Тяга штанги спиной лежа за 1 мин	д	10	12	15	25
	м	15	17	20	30
Плавание, 50м выполнить	д	1.10.0	1.00.0	55.00.	48,6.
	м	1.05	58,0	52,3.	45,6.
Кросс, выполнить	д	2 км 18 мин	3 км 15 мин	4 км 12 мин	5 км 10 мин
	м	20мин	18 мин.	17мин	15мин
Лыжи, выполнить	д	3 км 23 мин	4 км 20 мин.	5 км 18 мин.	6 км 16 мин.
	м	5 км 28 мин	6 км 26 мин.	7 км 24 мин.	8 км 22 мин.

Показатели подготовки спортсменов тренировочных групп.

Спортсмены принимают участие в соревнованиях школы, города, области, в индивидуальном порядке – на первенство федерального округа, России, Спартакиаде учащихся.

На этом этапе предусматривается подтверждение выполненных спортивных разрядов и выполнение более высоких нормативов. По окончании первого учебного года в группе ТГ у спортсменов должны быть выполнены нормативы 1юн. – 3 спортивного разряда по гребному слалому. По окончании второго учебного года у спортсменов должны быть выполнены нормативы 3-2 спортивного разрядов по гребному слалому. Спортсмены индивидуально входят в состав сборных команд школы, города, федерального округа.

Показателями технической подготовки является уверенное владение техникой «эскимосского оборота» любым способом, использование «крена» в соревновательных условиях, прохождение трассы на соревнованиях с использованием различных элементов управления лодкой. Показателями физической подготовки является ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений, умение настраиваться и показывать максимальный результат на соревнованиях. Владение спортивной лексикой, оперирование понятиями методы тренировки, зоны интенсивности, аэробные анаэробные нагрузки. Умение осуществлять самоконтроль по пульсу.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт. – М.: Просвещение, 1983.
3. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Водный туризм /под ред. В.Н. Григорьева – М.: Профиздат, 1990.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2007.
6. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010.
7. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – Москва: «ЭльфИПР», 2004.
8. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008.
9. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
12. СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
13. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рафтинг. Утвержден Приказом Минспорта России от 30 декабря 2014 г. N 1103
15. Федоров Н. Ф., Водолажский В. П. Алексеев Н. И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
17. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
18. Addison Graeme. Whitewater rafting/ Graeme Addison – US ed. ISBN 0-8117-2998-2. 2001.
19. <http://www.raftspb.ru/ru/content/16-sergey-petrov-uroki-raftinga> - Петров Сергей. Уроки рафтинга.

Литература для обучающихся.

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
2. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ Астрель, 2006.
3. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
5. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб: Речь, 2008.
6. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, «Петрополис», 2013.

Видеоматериалы.

<http://www.raftspb.ru/ru/content/73-tehnika-grebli-na-rafte> Румянцев А. В. Мастер-класс «Техника гребли на рафте».