**ПРОГРАММА рассмотрена УТВЕРЖДЕНО**

**на педагогическом совете** (*руководитель организации*)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*наименование организации ФИО руководителя*

**Протокол №** *\_\_\_*

**\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Приказ № от “\_\_\_\_” \_\_\_20\_\_ г.**

**Программа**

**«РАФТИНГ-ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**для учащихся 11 – 18 лет**

 **5 лет обучения**

Первый год обучения: 264 часа (44 учебных недели по 6 часов)

Второй год обучения: 396 часов (44 учебных недели по 9 часов)

Третий год обучения: 528 часа (44 учебных недели по 12 часов)

Четвертый год обучения: 528 часа (44 учебных недели по 12 часов)

Пятый год обучения: 528 часа (44 учебных недели по 12 часов)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рафтинг является одним из видов спорта, соревнования по которому до сих пор часто проводятся в условиях естественной природной среды. В то же время на рафтах могут совершаться туристские путешествия, причем, большая вместимость рафтов делает их удобными для организации детских водных походов. Путешествовать по гладкой воде на рафте не очень удобно, рафт хорош на бурной реке, на которой встречаются препятствия определенной в туризме категории сложности, поэтому походы на рафтах, как правило, могут быть классифицированы как категорийные спортивные путешествия. Этим объясняется объединение в заглавии настоящей программы вида спорта «рафтинг» и разновидности туристско-краеведческой деятельности обучающихся «водный туризм». Этим же объясняется отнесение программы к числу программ туристско-краеведческой направленности. Реализация программы может позволить обучающимся совершать категорийные путешествия. Но если вместо путешествий за все время реализации программы выбираются участия в соревнованиях по рафтингу, программа может быть отнесенной и к физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на ежегодную реализацию в течение 42 учебных недель, из которых на учебный год приходится 36 недель и 6 недель приходится на каникулярный – летний – период. Численность обучающихся в группе колеблется в зависимости от года обучения: от 15 человек на первом году обучения до 8 человек на четвертом-пятом году обучения. 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.

Для педагогов дополнительного образования, реализующих программу, может устанавливаться суммированный учет рабочего времени. Суммированный учет и учетный период рабочего времени устанавливается приказом руководителя образовательной организации в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка. Необходимость введения суммированного учета рабочего времени обуславливается планируемыми в программе участиями в соревнованиях по рафтингу и водными походами, а также сезонным характером погоды в природной среде.

При более или менее равномерном учебно-тренировочном процессе, проводимом в течение учебного года, предусматриваемого программой ресурса рабочего времени может не хватить для достижения всех целей, которые запланирует достичь педагог вместе с обучающимися и родителями обучающихся. 6 недель каникулярного времени при установленной шести- и девятичасовой недельной нагрузке на первых двух годах обучения дают по 48 (первый год обучения) и 80 (второй год обучения) часов в год. При восьмичасовом рабочем дне, обычно устанавливаемом для педагогов дополнительного образования во время многодневных выездов (походов, сборов, участия в соревнованиях) это составляет шесть или десять рабочих дней: один сбор или степенной многодневный поход на первом году обучения, один категорийный поход или одно соревнование с одним сбором, проводимым в плане подготовки к соревнованиям – на втором году обучения. При желании провести и поход, и сбор, и принять участие в соревнованиях ресурса рабочих часов программы оказывается недостаточно. Дополнительные часы, необходимые для реализации всех планов объединения обучающихся и педагогов, реализующих программу "Рафтинг – водный туризм», оплачиваются за счет привлеченных средств (за счет средств оздоровительной кампании детей и молодежи, средств других государственных целевых программ, спонсорских средств и т.д.).

На третьем-пятом годах обучения на летний каникулярный период программой отводится по 84-96 часов (в зависимости от продолжительности учебного года). В счет этих часов можно провести один поход, один сбор и принять участие в соревнованиях. Или можно принять участие в двух соревнованиях по всем дисциплинам рафтинга и одном учебно-тренировочном сборе. Это позволяет добиться определенных спортивных результатов (на уровне выполнения нормативов кандидата в мастера спорта), но дальнейший рост результатов оказывается неизбежно связанным с переходом на реализацию программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ, ресурс которых равен ресурсу программ спортивной подготовки. При продолжении работы по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам привлечение дополнительных средств в целях достижения высоких спортивных результатов оказывается неизбежным.

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.**

Целью создание настоящей программы является предложение модели дополнительного к общему процесса образования, направленного на достижение целей оздоровления, профилактики асоциального поведения, гражданско-патриотического воспитания и повышения спортивного мастерства обучающихся.

Достижение названных целей организуется в ходе занятий рафтингом и подготовки, проведения и подведения итогов категорийных водных походов.

**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.

 **Направленность программы -** ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ.

Программа может быть модифицирована в программу ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ направленности путем полного отказа от проведения многодневных водных походов. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12 - 18 лет.

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 всероссийских 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 и атлетизма (работа на тренажерах) проводится в следующем режиме:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 – 2 год обучения | 3 – 4 год обучения | Пятый год обучения |
| Беговая подготовка | сентябрь–ноябрь и март-май (6 месяцев) по 1 часу в неделю | сентябрь–ноябрь и март-май (6 месяцев) по 2 часа в неделю | сентябрь–ноябрь и март-май 4 часа в месяц 2 по 2 часа. |
| Лыжная подготовка | с декабря по апрель (4 месяца): один раз в неделю (4 часа) | декабрь-апрель, 4 месяца 1 раз в неделю 8 часов.  |
| Плавание | сентябрь-март (7 месяцев) 1 раз в неделю по 1.5 часа | сентябрь – декабрь (три месяца) один раз в неделю по 1.5. часа. В январе-марте плавание в бассейне заменяется греблей. |
| Атлетизм | нет занятий | с ноября по апрель (пять месяцев) два раза в неделю по два часа  |

Техническая подготовка (гребля на каяках, рафтах, катамаранах) на первом-пятом году обучения проводится в следующем режиме:

|  |  |
| --- | --- |
| Первый год  | апрель – июнь 4 часа в неделю. Остальные часы, указанные в учебно-тематическом плане в разделе «Техническая подготовка» вырабатываются на учебно-тренировочном сборе в августе.  |
| Второй год | 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). |
| Третий год | сентябрь – октябрь, март-июль 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  |
| Четвертый год | сентябрь – октябрь, март-июль, 4 часа в неделю 2 на 2 часа. В марте – сбор – 16 часов гребли на сборе. 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 |
| Пятый год | сентябрь – октябрь, март-июль 6 часов в неделю (3+3 или 2+4). 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 |
| первый | 11-12\* | Выполнение 2-1 юношеского разряда по рафтингу  |
| второй | 12-13\* | Выполнение 1 ю - 2 спортивного разряда по рафтингу, прохождение похода I категории сложности |
| третий | 13-14\* | Выполнение 2 (1) спортивного разряда по рафтингу, прохождение похода I - II категории сложности |
| четвертый | 14-15\* | Выполнение 1 ( КМС) спортивного разряда по рафтингу. Прохождение похода I-II категории сложности |
| пятый | 15-16\* | Выполнение КМС спортивного разряда по рафтингу. Положительная динамика роста спортивных результатов. Прохождение похода II-III категории сложности |

\* - 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.

**Базовый тематический план**

Поскольку на протяжении всех пяти лет обучения по программе обучающимся предписываются занятия видом спорта и совершение последовательно усложняющихся спортивных походов, все содержательные разделы программы изучаются ежегодно в циклах, учитывающий календарь соревнований и климатически оптимальные сроки совершения путешествий.

**Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование разделов/всего часов** | **Количество часов по годам обучения (теоретические/практические)** |
| Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| теор | практ | теор | практ | теор | практ | теор | практ | теор | практ |
| **Общая подготовка** |
| 1 | Рафтинг: вид спорта и правила соревнований. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 2 | Активный туризм: в России: история, структура, обеспечение безопасности | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | 4 | - | 4 |
| 3 | Спортивное ориентирование и спортивная спутниковая навигация. Правила соревнований | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - |
| 4 | Техника и тактика ориентирования | 2 | 16 | 2 | 8 | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Тактика и техника совершения водных походов\* | 2 | 18 | 3 | 18 | 4 | 18 | 4 | 24 | 4 | 24 |
|  | Всего часов: | 44 | 37 | 28 | 40 | 38 |
| **Физическая подготовка** |
| 6 | Анатомия и физиология человека. Основы здорового образа жизни. | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - |
| 7 | Беговая (кроссовая) подготовка | 2 | 24 | 2 | 36 | - | 48 | - | 48 | - | 24 |
| 8 | Лыжная подготовка | 2 | 64 | 2 | 64 | - | 128 | - | 128 | - | 128 |
| 9 | Плавание | 2 | 42 | 2 | 42 | - | 18 | - | 18 | - | 18 |
| 10 | Атлетизм | - | - | - | - | 2 | 80 | 1 | 80 | 1 | 80 |
|  | Всего часов: | 140 | 152 | 280 | 279 | 255 |
| **Техническая подготовка** |
| **11** | Техника гребли на каяке\*. | 4 | 42 | 1 | 40 | - | 22 | - | 12 | - | 12 |
| **12** | Техника гребли на рафте (катамаране) | 1 | 24 | 1 | 146 | 2 | 164 | 2 | 164 | 2 | 196 |
|  | Всего часов: | 71 | 188 | 188 | 178 | 210 |
| **Психологическая подготовка** |
| **13** | Психологическая подготовка спортсмена | 2 | - | 2 | 4 | 2 | 6 | 2 | 8 | 2 | 4 |
| **14** | Психология малых групп. | - | - | - | - | - | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **15** | Тренинги психологической устойчивости | - | - | - | 6 | - | 6 | - | 4 | - | 2 |
|  | Всего часов: | 2 | 12 | 18 | 17 | 11 |
| **Медицинское обеспечение** |
| **16** | Медицинский контроль и самоконтрольспортсмена | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | - | 6 | - | 6 |
| **17** | Оказание первой помощи. | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Всего часов: | 7 | 7 | 14 | 14 | 14 |
|  | Всего часов за год | 264 | 396 | 528 | 528 | 528 |

\* - количество часов, отведенных учебным тематическим планом на изучение раздела «Тактика и техника совершения водных походов» может оказаться недостаточным, чтобы в счет их совершить категорийное спортивное путешествие и провести сбор, принять участие в соревнованиях. Но в любом случае изучение раздела позволяет обучающимся подготовиться к совершению спортивных походов, освоить технику полевого походного быта, которой нужно владеть не только туристам, но и спортсменам, проживающим во время соревнований и сборов в полевых лагерях. А изучение тем раздела «Динамика водных потоков», «Преодоление естественных препятствий маршрута», «Организация спасательных работ силами туристской группы» (см. ниже «СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ») необходимо для успешного участия в соревнованиях по рафтингу в дисциплине «длинная гонка».

\*\* - при отсутствии в распоряжении объединения обучающихся каяков, изучается техника управления катамараном и рафтом.

Большое значение о достижении целей программы имеют такие формы организации образовательной деятельности, как походы, соревнования, учебно-тренировочные сборы. Содержание образовательной деятельности, организуемой в форме походов, соревнований, сборов учитываются в следующих разделах учебно-тематического плана:

* Движение по водному маршруту, тренировки на воде и соревнования на дистанциях рафтинга – в разделах «Техника управления рафтом (катамараном)».
* Полевой походный быт на соревнованиях и в водных походах – в разделе «Тактика и техника совершения водных походов»

Практические занятия по ориентированию учтены в разделе «Беговая (кроссовая) подготовка»

Время приема контрольных нормативов включено в соответствующие разделы подготовки спортсменов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**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. Используются также разминочные комплексы восточных единоборств и разминочные комплексы из асан хатха-йоги. Специальные разминочные комплексы используются перед беговой тренировкой.*

**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 названых 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 дляначала 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 улово. 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.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

**рафтеров, занимающихся в группах первого и второго годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

**Контрольные нормативы по физической подготовке рафтеров, занимающихся в группах третьего – четвертого годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| 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.45 с.) | Плавание 100 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Жим штанги лежа весом 20 кг за 2 мин (не менее 30 раз) | Жим штанги лежа весом 20 кг за 1мин.30 с. (не менее 20 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 | Прохождение похода I- II категории сложности |
| Спортивный разряд | Выполнение 1 спортивного разряда по рафтингу. |

**Контрольные нормативы по физической подготовке рафтеров, занимающихся в группах пятого года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14 с.) | Бег 100 м (не более 15 с.) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин 30 с.) | Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с.) |
| Плавание 100 м (не более 2 мин/15 с.) | Плавание 100 м (не более 2 мин 30 с.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Жим штанги лежа весом 25 кг за 2 мин (не менее 40 раз) | Жим штанги лежа весом 20 кг за 2 мин (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с. (не менее 26 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 22 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Прохождение похода II-III категории сложности |
| Спортивный разряд | Выполнение КМС 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 Александрова)\* | штук | 4\* |
|  | Байдарка одиночная слаломная (каяк) | штук | 2 |
|  | Каноэ одиночная слаломная | штук | 2 |
|  | Весло для байдарки-одиночки слаломное | штук | 2 |
|  | Весло для каноэ-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 x 2 м) | комплект | 4 |
|  | Катер моторный для тренировок и обслуживания соревнований | штук | 1 |
|  | Козлы для укладки байдарок и каноэ | 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 |

**Методические материалы**

**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 переодизация 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».