Муниципальное автономное учреждение
«Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь “Спутник»

Краткосрочная дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сапборд (SUP-board)»

направленность: физкультурно-спортивная

для отдыхающих 14 - 17лет

срок реализации 14 дней.

Составитель программы:

Батакова Татьяна Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Алапаевск
2026 г

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сапборд» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г.

№ 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с

«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)», Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Концепции развития дополнительного образования детей, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года. (Утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), Постановления Правительства Свердловской области от 16.12.2021 г. № 891 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области», Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года», Стратегии развития воспитания в Свердловской области на период до 2026 года.

Актуальность данной программы Сапборда заключается в использовании весла для поддержания равновесия и передвижения на доске, что делает его доступным для широкого круга детей, независимо от их начальной физической подготовки. Этот вид активности способствует комплексному развитию организма, требуя хорошей координации, баланса и задействуя практически все группы мышц. В условиях современного общества, где дети проводят много времени за экранами, сапборд представляет собой ценную возможность для повышения уровня физической активности и укрепления здоровья. Он помогает компенсировать гиподинамию, укрепляет мышечный корсет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и способствует гармоничному физическому развитию.

Программа «Сапборда» разработана с учетом возрастных

особенностей детей и требований к организации дополнительного образования в России. Она представляет собой структурированный курс, включающий теоретическую и практическую части, позволяющие постепенно и безопасно освоить все необходимые навыки и достичь оптимальных результатов в развитии физических качеств.

Адресат программы – 14 - 17 лет.

Объем – 14 часов; занятия проводятся 1 раз в день, в течение двух недель. по 2 часа, продолжительность занятия 120 минут с перерывом 10 минут для отдыха детей.

Срок освоения программы – 14 дней

Форма обучения – очная, индивидуальные, групповые.

Цель и задачи программы

Целью программы «Сапборд» заключается в комплексном подходе к активному отдыху, который объединяет физическую активность, психологическую разгрузку и взаимодействие с природой.

Задачи:

1. **Популяризация и пропаганда здорового образа жизни и безопасного отдыха на воде**. Это может включать организацию мероприятий, направленных на привлечение внимания к сапбордингу как к форме физической активности, которая способствует укреплению здоровья и формированию культуры безопасного поведения на воде.
2. **Привлечение различных возрастных категорий к занятиям сапбордингом**. Программы могут быть ориентированы на детей, подростков, взрослых или людей с ограниченными возможностями (например, инклюзивные проекты).
3. **Обучение базовым навыкам и технике**. Это может включать изучение правил безопасности, основ гребли, управления доской, отработки падений, манёвров и других технических аспектов. Например, программы для подростков могут включать не только технические навыки, но и развитие метапредметных компетенций: критического мышления, работы в команде, дисциплины.
4. **Развитие физических качеств и здоровья**. Сапбординг способствует комплексному развитию организма, требует хорошей координации, баланса, задействует практически все группы мышц. Программы могут быть направлены на укрепление здоровья, развитие мускулатуры, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, а также на снижение психоэмоционального напряжения.
5. **Организация мероприятий и соревнований**. Задачи могут включать проведение соревнований, фестивалей, мастер-классов с участием

профессиональных спортсменов, обмен опытом в организации физкультурно-спортивных мероприятий.

6. **Информационное сопровождение и продвижение**. Организация мероприятий, распространение информации о сапбординге, его преимуществах и возможностях участия в нём.

Учебно – тематический план

	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
	Техника безопасности		2	-	тестирования, наблюдения за выполнением практических заданий
	Теоретическая подготовка		2	-	
	Общая физическая подготовка (сі координация, гибкость, выносливость)	12		12	
	Специально-физическая подготов (баланс)	**12**		12	
	Всего	24	4	28	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие: Теоретическая часть посвящена правилам безопасности, пользованию оборудованием и оказанию первой помощи. Практическая часть включает контрольное тестирование плавания в спасательном жилете.

Тема 2. Базовые основы сапборда. Теоретическая часть знакомит с историей сапборда и основными настройками доски. Практическая часть — освоение техники безопасного поведения на воде, правильной стойки и базовых гребков.

Тема 3. Управление сапбордом: Теория охватывает правила управления доской. Практика включает отработку падений, подъема с воды, совершенствование техники гребли и маневровых упражнений (огибание условных знаков).

Отработка техники гребли

Тема 4. Выход в акваторию: Теоретическая часть — повторение правил безопасности. Практика — выход в открытую акваторию (с учетом условий безопасности), отработка плавания и гребли.

Тема 5. Удержание на воде и отработка техники гребли: Теоретическая

часть — изучение свойств воды и техники плавания. Практика — повторение материала, самостоятельная посадка с воды, занятия в открытой акватории.

Тема 6. Итоговое занятие: Теоретическое тестирование и практическое закрепление навыков (обход буев, отработка опрокидывания).

Сила: Поддержание равновесия на доске и гребля требуют задействования многих групп мышц, что способствует укреплению мышечного корсета и росту силы.

Выносливость: Регулярные занятия повышают выносливость как сердечно-сосудистой, так и мышечной системы.

Координация: Сапборд требует высокой координации движений для поддержания равновесия и эффективной гребли.

Гибкость: Для успешных занятий необходима достаточная гибкость суставов и мышц.

Баланс: Сапборд является отличным способом развития чувства равновесия и проприоцепции (осознания положения тела в пространстве).

Подготовка к обучению

- **Выбор оборудования.** Для первых занятий не обязательно покупать собственный сапборд — во многих городах есть прокаты и SUP-клубы, где можно арендовать доску и весло. Важно выбирать оборудование, подходящее по росту, весу и уровню подготовки.
- **Проверка снаряжения.** Нужно убедиться, что сап достаточно накачан: давление на приборной шкале насоса должно совпадать с допустимым значением для конкретного сапа, которое указано на борде, в инструкции или на заглушке вокруг надувного отверстия.
- **Разминка.** Перед выходом на воду полезно сделать суставную разминку: разогреть лопатки и плечи, уделить внимание мышцам кора и ног. Также можно поделать упражнения на баланс, например, «позу дерева» из йоги.
- **Экипировка.** В прохладную погоду понадобится мокрый или сухой гидрокостюм, в тёплую — футболка и шорты или купальник. Также стоит взять головной убор, солнцезащитные очки и солнцезащитный крем.

Методика обучения

1. **Инструктаж по технике безопасности.** Перед первым катанием инструктор проводит обязательный инструктаж, где рассказывает о технике безопасности на воде, правильной гребле, торможении, развороте и других важных моментах.
2. **Привыкание к балансу.** Сначала рекомендуется встать на колени и привыкнуть к балансу. Затем — аккуратно подняться, поставив

ноги на ширине плеч, ближе к центральной ручке доски. Колени должны быть слегка согнуты, спина — прямой, взгляд — направлен вперёд

3. **Работа с веслом.** Нужно правильно держать весло: одной рукой держаться за основание, другую положить на рукоятку. Для удержания равновесия можно держать весло горизонтально на вытянутых руках прямо перед собой

4. **Гребля.** Весло погружается в воду на уровне носка доски и проводится вдоль борта до уровня стоп. Для движения прямо нужно поочерёдно грести с обеих сторон. Для поворота — делать больше гребков с одной стороны или использовать разворот веслом на корме.

5. **Переход к положению стоя.** Чтобы встать на ноги, нужно поставить весло перпендикулярно на сап перед собой, упереться руками в весло и встать на ноги.

6. **Отработка манёвров.** Важно тренировать баланс, чтобы не упасть при выполнении поворотов. Для разворота можно использовать «поворот на месте» — весло погружается у носа доски и описывает дугу к корме.

7. Место для обучения. Лучше начинать на спокойных водоёмах — озёрах, прудах, широких реках без течения и волн.

8. Падения. Не стоит бояться падений — это часть обучения. При падении лучше отталкиваться от доски, чтобы избежать травм.

9. Контроль техники. Стоит обращать внимание на работу мышц кора и ног, погружать весло в воду полностью параллельно доске, а не под углом к ней, вынимать весло из воды примерно у середины доски.

10. Следите за погодой. Не стоит выходить на воду при сильном ветре, грозе или тумане.

Важно: перед первым походом желательно позаниматься с инструктором на спокойной воде. Также стоит учитывать, что некоторые инструкторы проходят курсы по оказанию первой медицинской помощи и спасению на воде.

Подготовка к обучению

- **Выбор оборудования.** Для первых занятий не обязательно покупать собственный сапборд — во многих городах есть прокаты и SUP-клубы, где можно арендовать доску и весло. Важно выбирать оборудование, подходящее по росту, весу и уровню подготовки.
- **Проверка снаряжения.** Нужно убедиться, что сап достаточно накачан: давление на приборной шкале насоса должно совпадать с допустимым значением для конкретного сапа, которое указано на борде, в инструкции или на заглушке вокруг надувного отверстия.

- **Разминка.** Перед выходом на воду полезно сделать суставную разминку: разогреть лопатки и плечи, уделить внимание мышцам кора и ног. Также можно поделать упражнения на баланс, например, «позу дерева» из йоги.
- **Экипировка.** В прохладную погоду понадобится мокрый или сухой гидрокостюм, в тёплую — футболка и шорты или купальник. Также стоит взять головной убор, солнцезащитные очки и солнцезащитный крем.

***Инструкция по освоению сапборда*:**

1. Перед тем как забраться на сап, нужно закрепить страховку на ноге, чтобы в случае падения не потерять доску.

2. Лучше сразу настроить весло под свой рост. Идеальная длина — от вытянутой вверх руки до пола. Так будет удобно грести.

3. Начинать осваивать сапборд нужно с колен на мелководье. Ставьте колени на ширине плеч, ловите баланс и пробуйте грести. Весло нужно держать двумя руками, большие пальцы правой и левой руки должны смотреть вверх.

4. Около 5–10 минут лучше плыть на коленях, чтобы привыкнуть. При гребле весло нужно проводить вдоль доски. Принцип движения прост: гребете слева — поворачиваете направо, и наоборот.

Условия реализации программы

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Сапборд – 4 шт
2. Весла – 8 шт
3. Спасательные жилеты – 8 шт

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования первой категории, с высшим профессиональным образованием, прошедший курсы повышения квалификации по курсу «Матрос-спасатель».

Список источников информации

1. Белова Н. В. Сап-сёрфинг как один из популярных видов спорта // Вестник науки. 2024. №1 (70). — 906 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – М.: КноРус, 2021. – 423 с. – Режим доступа: https://www.book.ru/ book/925962

3. Дудова Т.В. «Возможности и перспективы развития сёрфинга в Российской Федерации», ВКР Российский международный олимпийский университет, 2020 – 56 с.

4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ А.М. Каткова, В.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с.

5. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование).