

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
ГОАУ ДО «СШОР «Олимп»
(протокол от 03 июля 2023 г. № 7)

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГОАУ ДО «СШОР «Олимп»
от 12 июля 2023 г. № 214

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Государственном областном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» (далее – Учреждение) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» по спортивным дисциплинам «гребля на байдарках и каноэ», «кануполо».

Спортивная подготовка по программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства;
высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 945 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки,

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)

		подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	от 1

4. Объем Программы.

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество)
-------	---------------------------	--

	мероприятий	суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](#) и [правилам](#) вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности.

Таблица 4.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенств	Этап высшего спортивного

			(этап спортивной специализации)		вованания спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	-	2	2	4	6

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план отражен в Приложении №1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте

организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, Таблица 6.

Таблица 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в

		правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	обеспечение в регионе РУСАДА	год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на предусмотрена в группах начальной подготовки.

Таблица 7.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребли на байдарках и каноэ. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ». Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Под медицинскими наблюдениями понимаются исследования, проводимые врачом с целью оценки воздействия на организм занимающегося физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование тренировочного процесса.

Цель врачебного контроля – медицинское обеспечение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия.

Основные задачи врачебных наблюдений:

- Определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или только приступающих к занятиям физической культурой и спортом;
- Обоснование рационального режима тренировочных занятий для детей разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции;
- Создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий физическими упражнениями и осуществления системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие во время проведения тренировочного процесса;
- Проведение спортивного отбора;
- Осуществления контроля за переболевшими спортсменами;

Содержание врачебного контроля:

- Врачебное обследование всех лиц, занимающихся греблей на байдарках и каноэ;
- Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных мероприятий (в том числе сборы и соревнования);
- Медицинское обеспечение соревнований;
- Профилактика спортивного травматизма. Предупредительный и текущий надзор мест и проведения тренировочных мероприятий и соревнований;
- Санитарно-просветительная работа со спортсменами;

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на следующие группы средств:

- ✓ педагогические средства;
- ✓ гигиенические средства;
- ✓ психологические средства;
- ✓ медико-биологические средства.

Педагогические средства восстановления спортсмена являются основными, так как при нерациональном построении тренировки или тренировочного процесса в целом, остальные средства восстановления являются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, учебных занятий, труда, отдыха, питания. Также необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий, раздевалкам, вспомогательным помещениям, местам отдыха, инвентарю. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима дня и быта в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера, личной гигиены спортсмена. В число гигиенических требований к режиму входит правильное распределение всех нагрузок, отдыха, питания, комплекса восстановительных

процедур в течение дня, микро-, мезо- и макроцикла. Это распределение должно соответствовать суточной периодике физиологических функций.

Таблица 8.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование процесса спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры тренировочного цикла; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения; 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу подготовки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие в основной части специальных физических упражнений; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое распространение релаксационных, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и растягивание; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка спортивных результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль; 	<ul style="list-style-type: none"> -преодоление вредных привычек; -организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - самоуправление и самоорганизация; - культура межличностного общения и поведения;

Психологические средства. Обучения приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивной школе, за не имением такового, возрастает роль тренера-преподавателя, который должен уметь определить и наладить психологическую совместимость спортсменов в команде, уметь снять эмоциональное напряжение как внутри команды, так и у спортсмена в отдельности.

Таблица 9.

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе, команде; - комфортные условия; 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация и отбор; - врачебно-педагогический 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия (посредством логического мышления) - психическая

<ul style="list-style-type: none"> - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и различению межличностных конфликтов 	<ul style="list-style-type: none"> саморегуляция; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка) - психокоррекция;
--	--	---

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления. При организации питания на тренировочных мероприятиях (сборах, соревнованиях) следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные терапевтические методы воздействия (ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка терапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста, в течение одного дня, не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауны, ванны) целесообразно начинать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля.

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а так же уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отражен в таблицах

№10 - 17

Таблица 10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4

1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	Мин,с	Не более	
			7,05	7,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 50 м	Мин,с	Не более
			3.00
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин	Количество раз	Не менее
			25
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 12

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95 % от собственного веса)	Количество раз	Не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85 % от собственного веса)	Количество раз	Не менее	
			-	1
2.2.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин	Количество раз	Не менее	
			50	-

2.2.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин	Количество раз	Не менее	
			-	35
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд – «Кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100 % от собственного веса)	Количество раз	Не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90 % от собственного веса)	Количество раз	Не менее	
			-	1
2.2.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин	Количество раз	Не менее	
			60	-
2.2.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин	Количество раз	Не менее	
			-	45
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях

мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ).

Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленными, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

Гребля на байдарках и каноэ - вид спорта, состоящий из спортивных дисциплин: гребля на байдарках и каноэ, гребля на лодках «Дракон», кануполо и фристайл на бурной воде и иных спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Соревнование по гребле на байдарках и каноэ - состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту) спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях.

Соревнования по кануполо - командная спортивная игра на каяках (байдарках) с мячом на воде. Игра ведется между двумя командами по 5 человек. Игроки гребут на специальных каяках на прямоугольной водной площадке размером 35 x 23 метра. Посредине более коротких сторон площадки (линии ворот) устанавливаются ворота размером 1,5 метра по ширине на 1 метр по высоте по внутренней части рамки ворот. Нижняя внутренняя грань ворот должна находиться на высоте 2 метра от поверхности воды. Размеры площадки позволяют проводить спортивные соревнования по кануполо в бассейне.

Цель спортивных соревнований по кануполо – определение сильнейших спортивных команд по результатам спортивных игр. Цель спортивной игры - возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей подготовки (ОП), специальной подготовки (СП) и теоретических занятий разбито по этапам обучения и периодам подготовки.

Основная задача **групп начальной подготовки** – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсмена, воспитание основных физических качеств, таких как: общая выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний, формирование и развитие физических способностей спортсменов, культуры здорового и

безопасного образа жизни, укрепления здоровья спортсменов. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Таблица 14

Группа этапа начальной подготовки 1 года – 6 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовк и	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок	Продолжительность (акад. Ч)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – апрель (17 недель)				
Январь – февраль (8 нед.)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная, втягивающая. 1 тренировка – силовая направленность; 2 – круговая тренировка;
Март-апрель (9 нед)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка – силовая направленность; 2 – круговая или игровая тренировка;
Специально – подготовительный этап май – август (17 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Май – (4 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	1	2	Игровая тренировка
Июнь – июль (9 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (4 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная, силовой направленности
Специально – подготовительный этап май – август (17 недель) дисциплина «кануполо»				
Май – (4 нед)	СП	2	4	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	1	2	Игровая тренировка на суше
Июнь – июль (9 нед)	СП	2	4	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	1	2	Силовая выносливость
Август (4 нед)	СП	2	4	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	1	2	Комбинированная, силовой направленности
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель). Активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия. Индивидуальные задания.				

2 общеподготовительный период октябрь – декабрь (12 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Октябрь-декабрь (12 нед)	СП	1	2	Техническая, равномерная,
	ОП	2	4	переменная, Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
2 общеподготовительный период октябрь – декабрь (12 недель) дисциплина «кануполо»				
Октябрь-декабрь (12 нед)	СП	1	2	Техническая, тактическая, игровая
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность

Таблица 15

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп этапа начальной подготовки

№	Упражнения	Год подготовки	
		1	2
		Время выполнения упражнения	
		30 – 60сек	60-120сек
Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4
1	Жим штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	12\10	15\12
2	Имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках	15\10	20\15
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (без отягощения) (раз)	20\15	30\20
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	3\2	5\3
5	Жим ногами на тренажере (кг)	15\10	20\15
6	Подтягивание на низкой перекладине девочки \ раз	15	20
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	10\5	12\8
8	Отжимание (раз)	20\15	25\20

Таблица 16

Группы этапа начальной подготовки 2 года – 8 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок	Продолжительность (акад. Ч)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – апрель (17 недель)				
Январь – февраль (8 нед.)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная, втягивающая. 1 тренировка – силовая

				направленность; 2 – круговая тренировка;
Март-апрель (9 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка – силовая направленность; 2 – круговая или игровая тренировка;
Специально – подготовительный этап май – август (17 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Май – (4 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Игровая тренировка
Июнь – июль (9 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (4 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, силовой направленности
Специально – подготовительный этап май – август (17 недель) дисциплина «кануполо»				
Май – (4 нед)	СП	3	6	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	1	2	Игровая тренировка на суше
Июнь – июль (9 нед)	СП	3	6	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (4 нед)	СП	2	4	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	2	4	Комбинированная, силовой направленности
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель). Активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия. Индивидуальные задания.				
2 общеподготовительный период октябрь – декабрь (12 недель)				
Октябрь-декабрь (12 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность

Таблица 17

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп этапа начальной подготовки

№	Упражнения	Год подготовки	
		1	2
		Время	выполнения

		упражнения	
		30 – 60сек	60-120сек
		Вес отягощения юноши/девушки	
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	18\15	20\18
2	Имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках	20\15	25\20
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (без отягощения) (раз)	40\30	50\40
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5
5	Жим ногами на тренажере (кг)	30\25	30\25
6	Подтягивание на низкой перекладине девочки \ раз	20	30
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	20\15	18\12
8	Отжимание (раз)	30\20	40\30

Основная задача **тренировочных этапов** – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики гребли на байдарках и каноэ. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта. Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется следующим образом.

Таблица 18

Группа тренировочного этапа до 2-х лет подготовки – 12 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовк и	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (акад.ч)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Январь – февраль (6 недель)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «кануполо»				
Январь – февраль (6 недель)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая

Февраль – март (6 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Апрель – май (9 нед)	СП	4	8	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель) дисциплина «кануполо»				
Апрель – май (9 нед)	СП	4	8	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Июнь-август (14 нед)	СП	4	8	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	4	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель) дисциплина «кануполо»				
Июнь-август (14 нед)	СП	4	8	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	2	4	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

Таблица 19

Группа тренировочного этапа свыше 2-х лет – 18 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовк и	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (акад.ч)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Январь – февраль	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная

(6 неделя)	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «кануполо»				
Январь – февраль (6 неделя)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Апрель – май (9 нед)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель) дисциплина «кануполо»				
Апрель – май (9 нед)	СП	4	12	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	2	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Июнь- август (14 нед)	СП	4	12	Равномерная, переменная, техничко-тактическая
	ОП	2	6	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель) дисциплина «кануполо»				
Июнь- август (14 нед)	СП	4	12	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	2	6	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	3	9	Техническая, равномерная
	ОП	3	9	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для тренировочного этапа

№	Упражнения	Период			
		1	2	3	4
		Время выполнения упражнения			
		60 - 120сек	60 - 120сек	60 - 480 сек	60 - 480сек
		Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	20\15	22\18	25\20	30\25
2	Имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках	+	+	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	юн -5\20 дев - 3\20	10\20 5\20	10\30 5\30	10\40 10\30
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5	15\10	15\10
5	Жим ногами на тренажере (кг)	25\20	30\25	35\30	40\35
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)	30	35	40	45
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	15\10	18\12	20\15	25\20
8	Отжимание (раз)	30\25	35\30	40\35	45\40
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	7.5\5	10\7.5	12\10	12\10
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	10	15	18	20

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства – завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких спортивных результатов. Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и силовой выносливости. Абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведения их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Понятием «скоростно-силовые способности» начали широко пользоваться в последние десятилетия для конкретизации представлений о силовых возможностях или о силе как об одном из физических качеств спортсмена.

Основными видами скоростно-силовых способностей являются быстрая сила и взрывная сила. Быстрая сила характеризуется непределённым напряжением мышц, которое проявляется в движениях, выполняемых со значительной скоростью, и оценивается показателем скорости движения. Для данного вида проявления силовых способностей не требуется максимальное напряжение мышц, а необходима быстрота развития напряжения (скорость сокращения мышц).

Взрывная сила характеризует способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в минимально короткое

время. Взрывной тип мышечного напряжения проявляется в движениях по преодолению значительных внешних сопротивлений. Основная особенность этих движений заключена в умении быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения называют стартовой силой. Способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения называют ускоряющей силой.

Таблица 21

Группа совершенствования спортивного мастерства – 24 часа в неделю

Месяцы	Вид подготовк и	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (акад.ч)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Январь – февраль (6недель)	СП	8	18	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	5	10	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	8	18	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	5	10	Комбинированная, силовой направленности, круговая
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «кануполо»				
Январь – февраль (6недель)	СП	8	18	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	5	10	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	8	18	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	5	10	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (10 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Апрель – май (10 нед)	СП	10	22	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Специально – подготовительный этап апрель – май (10 недель) дисциплина «кануполо»				
Апрель – май (10 нед)	СП	10	22	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	3	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (13 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Июнь-	СП	10	22	Равномерная, переменная,

август (13 нед)				техничко-тактическая
	ОП	3	6	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (13 недель) дисциплина «кануполо»				
Июнь-август (13 нед)	СП	10	22	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	3	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	8	18	Техническая, равномерная
	ОП	5	10	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

Таблица 22

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Год обучения	
		1	2
		Время выполнения упражнения	
		от 60 сек	от 60 сек
		Вес отягощения юноши/девушки	
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	35\28	40\30
2	Имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	юн -10\50 дев – 10\40	10\50 10\40
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	20\15	20\15
5	Жим ногами на тренажере (кг)	50\40	60\ 45
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)	50	50
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	30\25	35\28
8	Отжимание (раз)	50\45	50\45
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	15\12	15\12
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	20	20

На этапе высшего спортивного мастерства – достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности

демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 23

Группа высшего спортивного мастерства – 28 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовк и	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (акад.ч)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Январь – февраль (6 недель)	СП	8	24	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	4	8	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	8	24	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	4	8	Комбинированная, силовой направленности, круговая
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель) дисциплина «кануполо»				
Январь – февраль (6 недель)	СП	8	24	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	4	8	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	8	24	Техническая, равномерная, переменная, бросковая подготовка
	ОП	4	8	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Апрель – май (9 нед)	СП	10	28	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель) дисциплина «кануполо»				
Апрель – май (9 нед)	СП	10	28	Техническая, тактическая, игра в кануполо
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель) дисциплина «гребля на байдарках и каноэ»				
Июнь-август (14 нед)	СП	10	28	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	4	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель) дисциплина «кануполо»				
Июнь-	СП	10	28	Техническая, тактическая, игра в

август (14 нед)				кануполо	
	ОП	2	4	Комбинированная, выносливость, направленность	общая силовая
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)					
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.				
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)					
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	8	24	Техническая, равномерная	
	ОП	4	8	Комбинированная, направленность, выносливость	силовая общая

Таблица 24

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Год подготовки	
		1	2
		Время выполнения упражнения	
		от 60 сек	от 60 сек
Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	45\35	45\35
2	Имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	15\50 10\50	15\50 10\50
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	25\20	25\20
5	Жим ногами на тренажере (кг)	70\50	70\50
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)	50	50
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	40\30	40\30
8	Отжимание (раз)	50\45	50\45
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	18\15	18\15
10	Подтягивание на перекладине (мужчины)	20	20

15 Учебно-тематический план представлен в Приложении №2 к Программе.

III. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются Учреждением, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 25

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3

5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1

30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»			
38.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
39.	Весло канупольное	штук	12
40.	Ворота канупольные	штук	2
41.	Игровая площадка 35 x 23 м	штук	1
42.	Каяк для кануполо	штук	12
43.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
44.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
45.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6
46.	Свисток судейский	штук	2

Таблица 26

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»			
1.	Шлем (каска) для гребли	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1

9.	Термобелье спортивное	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Антропология – медицине / Под ред. Т.И. Алексеева. – М.: Изд-во МГУ, 1989.

2. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт».-М.:ФиС, 1976.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1998
6. Железняк Ю.Д., Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
7. Лаптев А.П. Гигиена.-М.: ФиС, 1977
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, - 543с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физ. Культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 271с.
10. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебное пособие для студ. Вузов. – Изд. 5-е, стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
11. Шубин Ю.К., Чупрун А.К. Планирование и учет тактической подготовки в гребном спорте. Ежегодник «Гребной спорт».- М.: ФиС, 1975
12. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф. и др. Гребной спорт. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
13. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФиС, 1987.
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
15. ФССП по гребле на байдарках и каноэ, утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022 №945
16. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. – М.: 4-ый филиал Воениздата, 2001., - 320 с.

СПИСОК ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		11		8		3	1
		1.	Общая физическая подготовка	187	222	290	235
2.	Специальная физическая подготовка	47	71	136	410	479	667
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	17	94	115	200

4.	Техническая подготовка	59	100	140	120	157	197
5.	Тактическая,	3	4	6	7	15	27
6.	теоретическая,	3	4	5	7	15	27
7.	психологическая подготовка	3	4	6	7	15	27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	9	18	37
9.	Инструкторская практика	-	-	5	14	16	23
10.	Судейская практика	-	-	6	14	17	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	9	18	36
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5	10	18	37
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040	1456

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		Система проведения соревнований в РФ. Всероссийская федерация гребного спорта России.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие гребного спорта. Состояние и развитие гребли в Новгородской области. География гребного спорта в РФ.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Весь год	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
		≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Выступление новгородских и Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивног	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

