

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №4» Сакского района Республики Крым**

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела культуры и спорта  
администрации Сакского района

Е. Г. Степанова

03 апреля 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор

МБУ ДО «Спортивная школа №4»  
Сакского района

Р. Р. Абдураманов

приказ № 83

от 03 апреля 2023 г.

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
совета

МБУ ДО «Спортивная школа №4»

Сакского района

протокол № 2

от 20 марта 2023 г.

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

**По этапам спортивной подготовки:**

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

этап совершенствования спортивного мастерства

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5

лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>5</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2.	Объем Программы.....	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
<b>3</b>	<b>Система контроля.....</b>	<b>32</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	32
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта.....</b>	<b>43</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	43
4.2.	Учебно-тематический план.....	65
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>82</b>
<b>6</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>83</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	83
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	88
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	89

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 года № 945, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, согласно Таблицы № 1.

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
К-1 дистанция 200 м	028	001	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 500 м	028	002	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 1000 м	028	003	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 2000 м	028	004	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 5000 м	028	005	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 200 м	028	008	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 200 м - смешанный	028	037	1	8	1	1	Л
К-2 дистанция 500 м	028	009	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 1000 м	028	010	1	8	1	1	Я
эстафета К-1 (4 х 500м или 4 х 200м)	028	018	1	8	1	1	Я
С-1 дистанция 200 м	028	019	1	6	1	1	Я
С-1 дистанция 500 м	028	020	1	8	1	1	Я
С-1 дистанция 1000 м	028	021	1	6	1	1	А
С-1 дистанция 2000 м	028	022	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 5000 м	028	044	1	8	1	1	Г
эстафета С-1 (4 х 500м или 4 х 200м)	028	033	1	8	1	1	А

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также создание условий для развития способностей обучающегося, для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования, воспитание спортсменов высокой квалификации, воспитания физически и духовно современной личности посредством парусного спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

### 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Под основными формами организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно годового учебно-тренировочного плана с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
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	

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства До года
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	4	6
Отборочные	-	-	2	2	4
Основные	-	-	2	2	4

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность

прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий учреждения);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.



## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	10-14	
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	9	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3		3		4		
		Наполняемость групп (человек)								
		11			8			3		
1.	Общая физическая подготовка	145	175	233	215	287	335	216	243	166
2.	Специальная физическая подготовка	37	50	67	103	138	160	366	412	478
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	9	12	15	83	94	115
4.	Техническая подготовка	42	72	96	108	143	167	100	112	166
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	5	7	8	9	10	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	6	7	8	9	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	4	6	7	8	9	17

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	7	10	11	13	14	21
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	7	17	19	21
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	3	4	5	6	7	10
11	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	5	6	6	7	11
Общее количество часов в год		234	312	416	468	624	728	832	936	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,</li> </ul>	В течение года

		<p>ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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);</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе</p>	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

*Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.*

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» учреждения, 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.

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

- проведение ежегодных лекций для спортсменов, а также родительских собраний;
- 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.

### **План антидопинговых мероприятий**



Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Вид программы: веселые старты Тема: «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
	2. Вид программы: Теоретическое занятие Тема: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Вид программы: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> , пример программы мероприятия (приложение № 2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
	4. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	5. Вид программы: Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Вид программы: веселые старты Тема: «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
	2. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на

	<p>3. Вид программы: Семинар для спортсменов Тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p> <p>4. Вид программы: Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1 -2 раза в год</p> <p>1 -2 раза в год</p>	<p>образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>

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.

### **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 расследований, 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.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет целью подготовить не только теннисистов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила гребли на байдарках и каноэ, правила поведения, а также начинающих судей. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Необходимо привлекать спортсменов в качестве помощника тренера, инструкторов к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Гребля на байдарках и каноэ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса гребцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе гребли на байдарках и каноэ.

### **Инструкторская практика.**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения гребле на байдарках и каноэ. Поочередно выполняя роль инструктора, гребцы учатся последовательно и систематически изучать различные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией гребли на байдарках и каноэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда гребцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность гребцам получить квалификацию судьи по гребле на байдарках и каноэ.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

В виде спорта «гребля на байдарках и каноэ» для спортсменов на **этапе начальной подготовки** планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Спортсмены **учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)** должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части);

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами предусматривает:

На этапе начальной подготовки:

- периодический медицинский осмотр (педиатр или терапевт) 1 раз в 12 месяцев;

- предварительный медицинский осмотр при определении допуска к спортивным мероприятиям (педиатр или терапевт);

- текущие врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- периодический медицинский осмотр (углубленное медицинское обследование) проводится 1 раз в 12 месяцев. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое состояние организма;

- предварительный медицинский осмотр при определении допуска к спортивным мероприятиям;

- текущие врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- периодический медицинский осмотр (углубленное медицинское обследование) проводится 1 раз в 6 месяцев. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое состояние организма;

- предварительный медицинский осмотр при определении допуска к спортивным мероприятиям;

- текущие врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления применяются в течение всего периода реализации дополнительной образовательной программы

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

*Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.*

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.



2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### ***Педагогические средства восстановления***

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха,

различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и

применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ..+15 гр.с).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

*Фармакологическое регулирование* тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием

малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

### ***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни

спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Для групп на этапе начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Использование естественных факторов природы	Чередование видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 3 мин саморегуляция.

	перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.		
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки.  3-8 мин.  3 мин. саморегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 1-4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/ умеренно холодный/теплый. Использование естественных факторов природы	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки.

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировок.
--------------------------------	---	--	--

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

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;

**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.

**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.

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Формой текущего контроля обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки является:

- выполнение упражнений;
  - собеседование или опрос (теоретические основы физической культуры и спорта);
  - наблюдение,
  - тестирование (общая и специальная физическая подготовка).
- Используется одна из форм контроля.

Средствами текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы или опроса. Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов освоения соответствующей части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается тренерско-преподавательским коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год. Промежуточная аттестация – это показатели уровня подготовки по итогам спортивного сезона. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Формой промежуточной аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки является:

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 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 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

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

**Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

***История возникновения вида спорта и его развитие***

В древнем мире. В России. История развития спорта в России. История гребли на байдарках и каноэ. Самые выдающиеся спортсмены гребли на байдарках и каноэ. Российские призёры олимпийских игр.

***Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека***

Физическая культура – часть общей культуры человека. Роль и значение физической культуры, как средства сохранения и укрепления здоровья. Влияние физической активности на организм человека. Общие правила для начинающих.

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (общие положения, основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе).

***Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом***

Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

***Закаливание организма***

Принципы и средства закаливания (общие правила закаливания, холодное закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем, методика комплексного проведения закаливающих процедур - в виде специальных самостоятельных процедур (воздушные ванны, солнечные ванны), а также в сочетании и одновременно с другими:

при занятиях физической культурой и спортом).

***Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом***

Представление о самоконтроле. Методы самоконтроля функционального состояния организма. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме (общая характеристика спортивного травматизма, анализ причин, механизмов и профилактика спортивных травм в различных видах спорта).

***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта***

Основные понятия технической подготовки. Структура технических действий.

***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта***

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***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Режим питания юных спортсменов

***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта***

Спортивные залы, помещения и оборудование, ринг и инвентарь.

**Нормативы общей физической  
и специальной физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

**Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

***Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.***

Физическая культура как феномен общей культуры. Ценности физической культуры. Формирование личности средствами физической культуры.

### ***История возникновения олимпийского движения.***

Что такое Олимпиада. История возникновения Олимпийских Игр. Программа древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первая современная Олимпиада. Символика и ритуалы Олимпийских игр.

### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

### ***Режим дня и питание обучающихся.***

Режим питания спортсмена (основные правила питания спортсменов, пищевой рацион для спортсменов, роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям).

### ***Физиологические основы физической культуры.***

Функции основных систем организма: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, нервной и дыхательной систем их взаимодействие. Физиологические принципы спортивной тренировки. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями.

### ***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.***

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

### ***Теоретические основы технико-тактической подготовки.***

Содержание технико-тактической подготовки (ознакомление, овладение, освоение). Методика обучения и совершенствования (словесные, наглядные, практические методы).

### ***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

### ***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.***

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Правила вида спорта.**

Программа соревнований, спортивные дисциплины, положение о спортивных соревнованиях, спортсмены соревнований (возрастная категория, допуск спортсменов к соревнованиям, права и обязанности спортсменов), экипировка спортсменов, судейская коллегия спортивных соревнований, организация и проведение соревнований, спортивные санкции, антидопинговое обеспечение, страхование участников.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	



			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

***Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.***

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека (олимпийская культура и спорт в современном обществе, спорт как "школа характера, мужества, воли", спорт как часть системы знаний, спорт как средство международного обмена).

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

***Профилактика травматизма. Перетренированность.***

Понятие спортивного травматизма, его причины и профилактика. Синдром перетренированности: тревожные симптомы и способы профилактики. Принципы спортивной подготовки.

***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.***

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

### ***Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.***

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.***

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

### ***Восстановительные средства и мероприятия.***

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.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

#### **Задачи общей физической подготовки:**

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

**Специальная физическая подготовка** направлена на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ.

#### **Задачи специальной физической подготовки:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;
- обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

- специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам;
- соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

#### **Содержание общей физической подготовки**

##### **Средства основной гимнастики**

##### **Строевые упражнения:**

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый – второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

– для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание – разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

– для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;

– для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания – разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

#### **Прикладные упражнения:**

– ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 – 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);

– бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 –

15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;

– прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь – вместе, одна вперед – другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 – 5 м; вперед

– назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо

– влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед – назад, вправо – влево; с поворотом на 180 – 360°;

– **метания**: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

#### **Упражнения на развитие координационных способностей:**

– общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

– упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

– челночный бег: 3X10 м, 4X9 м, 5X6 м;

– упражнения на быстроту реагирования;

– подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

– упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

– элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

– комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

#### **Упражнения на развитие скоростных способностей:**

– подвижные игры, эстафеты с бегом;

– простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

– упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

– бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

#### **Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:**

– прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

– различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);

– прыжки со скакалкой;

– рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

#### **Упражнения на развитие силовых способностей**

– общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

– упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;

– комплексы круговой тренировки;

– рывок штанги;

– жим штанги;

– взятие на грудь штанги;

– приседание со штангой;

– подтягивание в висе на перекладине;

– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

– упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению – гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

#### **Упражнения на развитие выносливости:**

– подвижные и спортивные игры;

– комплексы круговой тренировки.

– серия беговых упражнений, например: обычный 30 с – спиной вперед

– сгибая ноги вперед 15 с – сгибая ноги назад 15 с

– «змейкой» 30 с

– скрестный правым боком 15 с

– скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;

– бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;

– упражнения дыхательной гимнастики;

– продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).

#### **Упражнения на развитие гибкости:**

– упражнения суставной гимнастики – общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе;

– упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седе барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств – силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются

только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

а) направленные на развитие мышц – ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):

- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны – опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске ( $40^\circ$ ), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке – наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом  $20-30^\circ$ , рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;
- тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру – тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;

– сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;

– удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):

– жим штанги лежа;

– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

– из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях – сведение рук;

– из положения стоя с отягощением в одной руке – подъем груза в сторону противоположного плеча;

– из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирию за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

Упражнения на воде: гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

**Техническая подготовка** – тренировочный процесс, направленный формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

– степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.

– степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.



В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

### **Некоторые модели техники гребли на байдарках**

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

**Подготовка к гребку.** Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на  $45^\circ$ , таз – на  $5-7^\circ$ . Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до  $15^\circ$  (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянувшая рука движется вниз – вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для

выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед –вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед – вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основным субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

**Подтягивание.** Основная задача фазы –увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основным субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы –отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за

счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

**Извлечение.** Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед. Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

#### **Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ\_**

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы –обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения. Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад. Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Тянущая рука – движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука –вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти. Лодка продвигается вперед давлением опорной

ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

**Хлест.** Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача –обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела. Туловище начинает ускоренно двигаться вперед –вниз на следующий гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится. Тянущая и толчковая руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большое накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса. Инерция движения массы тела начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится. Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед –вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины. Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

**Подтягивание.** Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла

относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполняться одновременно, не вызывая запазданий в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча. Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе. В этой фазе выполняется отруливание.

**Извлечение.** Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача – начало движения всех звеньев тела вперед. Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды движением тянущей руки по дуге через сторону вперед – вверх и толковой руки вперед – в сторону внешнего борта. Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад и уменьшения наката.

### **Содержание технической подготовки**

**Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения** – наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки –при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами – на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов : в накопительных микро-циклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных –направленные на временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может достигать до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или пlying за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.

Гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- улучшение работы туловища;
- увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15% при уменьшении усилия на весле на 5-10% и может быть использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокINETические тренажеры);

б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичности спортивно-подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### **Тактическая подготовка**

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

По тактической подготовке можно рекомендовать следующие основные положения тактики соревновательного происхождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед.

### **Программный материал для групп этапа начальной подготовки**

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

#### **Переходный период.**

Примерные сроки периода – сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

#### **Подготовительный период.**

Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Содержание работы: общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах,

#### **Соревновательный период.**



Примерные сроки периода – май – август.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

#### **Темы по теоретической подготовке**

##### ***История возникновения вида спорта и его развитие.***

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

##### ***Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

##### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

##### ***Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.***

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.***

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

##### ***Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.***

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

##### ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.***

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

##### ***Теоретические основы судейства.***

Правила вида спорта. 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.***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.***

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации)**

Применяется одноцикловое планирование годового цикла.

**Переходный период.**

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

**Подготовительный период.**

Сроки периода – октябрь – апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный, и специально-подготовительный.

***Общеподготовительный этап.***

Сроки - октябрь – февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля.

*Специально-подготовительный этап.*

Сроки – март – апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

**Соревновательный период.**

Сроки периода: май – август.

Основные цели: расширять диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, выявление одарённых гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения выбираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочном этапе в гребле на байдарках и каноэ для воспитания специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений; в процессе повышения гибкости - плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у гребцов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и выше среднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у гребцов является собственно гребля, кроссовый бег, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный и повторный, а так же продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП и соревновательный метод.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребли, совершенствование координационной и ритмической структуры гребка.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о прохождении разных отрезков дистанции. На учебно-тренировочном этапе в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы гребец мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично продвигаться по дистанции является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца. Значительная роль в совершенствовании техники гребли отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

#### **Подготовка и ремонт снаряжения**

Выбор спортивного судна в зависимости от веса, роста спортсмена. Установка и индивидуальная подгонка сидений, подушек. Установка и подгонка упоров для ног. Выбор весла с учетом роста и особенностей спортсмена. Ремонт личного снаряжения. Материалы для основы спортивных лодок – углепластик, карбон-кевлар, стекловолокно. Методика склеивания сложных трещин, пробоин. Вспомогательное снаряжение.

### **Темы по теоретической подготовке**

#### ***История возникновения вида спорта и его развитие.***

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

#### ***Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

#### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

#### ***Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.***

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.***

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

#### ***Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.***

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

#### ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.***

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

#### ***Теоретические основы судейства.***

Правила вида спорта. 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.***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

### ***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.***

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **Программный материал для группы этапа совершенствования спортивного мастерства**

Годичный цикл может состоять из 1 – 2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

### **Переходный период.**

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2 – 3 недели. Цель и задачи периода такие же, как в учебно-тренировочном этапе.

### **Общеподготовительный период.**

Общая длительность 28 – 29 недель в год в зависимости от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Специально-подготовительный период.**

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

### **Соревновательный период.**

Длительность периода от 10 – 11 недель за год независимо от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях, достижение запланированных спортивных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов,

повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая, психологическая подготовка, подготовка к участию в основных и главных соревнованиях.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно построение нагрузки с включением в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, при различных погодных условиях.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, значительный объем специальной тренировочной нагрузки выполняется в интенсивных режимах 70 - 85 – 90 % от интенсивности соревновательного упражнения, а объем специальной работы достигает 80-85% от общего годового объема.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и восстановительные нагрузки. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с повышенной интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки гребцов на байдарках и каноэ на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

### **Технико-тактическая подготовка**

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка гребли на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- сохранение эффективной техники в процессе развивающегося утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит в сложных условиях соревновательной борьбы (со спарринг партнерами). Особое

внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки гребца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. На этапах совершенствования спортивного мастерства у квалифицированных гребцов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

#### **Темы по теоретической подготовке**

***Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.***

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.

#### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

#### ***Профилактика***

***травматизма.***

***Перетренированность/недоотренированность.***

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

#### ***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.***

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### ***Психологическая подготовка.***

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.***

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.***



Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

#### ***Восстановительные средства и мероприятия.***

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.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить гребцов осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих гребцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия гребцов, просматривать фильмы, видеofilмы и спортивные репортажи по гребле на байдарках и каноэ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теннисист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных гребцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)			Сроки проведения	Краткое содержание
		2/120	3/180	4/240		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>2/120</b>	<b>3/180</b>	<b>4/240</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	0,5/30	0,5/30	0,5/30	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5/30	0,5/30	0,5/30	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-			март	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5/30	0,5/30	0,5/30	апрель	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	0,5/30	0,5/30	0,5/30	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической

						культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			0,5/30	июнь-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			0,5/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта				октябрь	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	0,5/30		0,5/30	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5/30		0,5/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Практическая подготовка</b>		<b>В часах</b>				
<i>Всего на этапе начальной подготовки до</i>		<i>232</i>	<i>309</i>	<i>412</i>		

<i>одного года обучения/свыше одного года обучения</i>					
Общая физическая подготовка (ОФП)	145	175	233	в течении года	Упражнения содействующие развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты (бег, спортивные и подвижные игры, гимнастика без снарядов и на снарядах, упражнения с отягощениями).
Специальная физическая подготовка (СФП)	37	50	67	в течении года	Упражнения направленные на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике гребли на байдарках и каноэ (упражнения на развитие специальной скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, специальные упражнения для развития силы, быстроты).
Техническая подготовка	42	72	96	в течении года	Фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Фазы: выход из гребка, подготовка к гребку. Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения.
Тактическая подготовка	2	3	4	в течении года	Применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач (тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества, тактика

					ускорений по дистанции, тактика сильного финиша, тактика прохождения дистанции на свой лучший результат).
Психологическая подготовка	2	3	4	в течении года	<p>Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию.</p> <p>Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</p> <p>Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении</p>

					цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	январь, май-июнь, ноябрь	Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся: - текущий контроль - это систематический контроль достижений спортивной подготовки. - промежуточная аттестация - это показатели уровня спортивной подготовки по итогам спортивного сезона.
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	декабрь-январь	Медицинское обследование.
Восстановительные мероприятия	1	2	2	в течении года	Применение восстановительных средств. Естественные и гигиенические: - рациональный режим дня; - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы. Педагогические: организация тренировочного процесса. Медико-биологические: рациональное питание, физические факторы-гидропроцедуры, массаж, фармакологическое регулирование. Психологические:

								<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального фона тренировки;</li> <li>- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;</li> <li>- внушение.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях		-						
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>5/300</b>	<b>6/360</b>	<b>7/420</b>	<b>8/480</b>	<b>9/540</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	0,5/30	0,5/30	0,5/30	0,5/30	0,5/30	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	0,5/30	0,5/30	0,5/30	0,5/30	0,5/60	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	0,5/30	0,5/30	1/60	1/60	1/60	март	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
	Режим дня и питание обучающихся	0,5/30	0,5/30	0,5/30	0,5/30	1/60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

								сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	0,5/30	01/60	1/60	1/60	1/60	май		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	0,5/30	0,5/30	0,5/30	0,5/30	1/60	июнь-август		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	0,5/30	1/60	1/60	1/60	1/60	сентябрь		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	0,5/30	0,5/30	0,5/30	1/60	1/60	октябрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	0,5/30	0,5/30	1/60	1/60	1/60	ноябрь		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	0,5/30	0,5/30	0,5/30	1/60	1/60	декабрь		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников



								спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Практическая подготовка</b>		<b>В часах</b>						
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</i>		460	612	735	765	861		
Общая физическая подготовка (ОФП)		215	287	335	216	243	в течении года	Упражнения содействующие развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты (бег, спортивные и подвижные игры, гимнастика без снарядов и на снарядах, упражнения с отягощениями).
Специальная физическая подготовка (СФП)		103	138	160	366	412	в течении года	Упражнения направленные на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике гребли на байдарках и каноэ (упражнения на развитие специальной скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, специальные упражнения для развития силы, быстроты).
Техническая подготовка		108	143	167	100	112	в течении года	Фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Фазы: выход из гребка, подготовка к гребку. Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения.
Тактическая подготовка		5	7	8	9	10	в течении	Применение заранее подготовленных,

						года	наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач (тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества, тактика ускорений по дистанции, тактика сильного финиша, тактика прохождения дистанции на свой лучший результат).
Психологическая подготовка	4	6	7	8	9	в течении года	<p>Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию.</p> <p>Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</p> <p>Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки</p>

							на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	7	декабрь-январь, май-июнь	Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся: - текущий контроль - это систематический контроль достижений спортивной подготовки. - промежуточная аттестация - это показатели уровня спортивной подготовки по итогам спортивного сезона.
Инструкторская и судейская практика	15	19	36	42	47	в течении года	Обучение спортсменов в качестве помощника тренера (инструктор при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, в качестве судьи участие в организации и проведении спортивных соревнований).
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	6	7	декабрь-январь	Медицинское обследование.
Восстановительные мероприятия	4	5	10	12	14	в течении года	Применение восстановительных средств. Естественные и гигиенические: - рациональный режим дня;

							<p>- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы.</p> <p>Педагогические: организация тренировочного процесса.</p> <p>Медико-биологические: рациональное питание, физические факторы- гидропроцедуры, массаж, фармакологическое регулирование.</p> <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального фона тренировки;</li> <li>- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;</li> <li>- внушение.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях		Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий					
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>			<b>17/1020</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			2/120		январь-февраль	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.
	Основы законодательства в сфере физической			2/120		март	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

	культуры и спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	2/120	апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2/120	май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	2/120	июнь-август	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	3/180	сентябрь-октябрь	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	2/120	ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	структурное ядро спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	2/120	декабрь	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.
<b>Практическая подготовка</b>		<b>В часах</b>		
<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>		939		
Общая физическая подготовка (ОФП)		218	в течении года	Упражнения содействующие развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты (бег, спортивные и подвижные игры, гимнастика без снарядов и на снарядах, упражнения с отягощениями).
Специальная физическая подготовка (СФП)		437	в течении года	Упражнения направленные на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике гребли на

			байдарках и каноэ (упражнения на развитие специальной скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, специальные упражнения для развития силы, быстроты).
Техническая подготовка	125	в течении года	Фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Фазы: выход из гребка, подготовка к гребку. Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения.
Тактическая подготовка	28	в течении года	Применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач (тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества, тактика ускорений по дистанции, тактика сильного финиша, тактика прохождения дистанции на свой лучший результат).
Психологическая подготовка	27	в течении года	Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в

			<p>экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</p> <p>Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	декабрь-январь, май-июнь	<p>Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль - это систематический контроль достижений спортивной подготовки.</li> <li>- промежуточная аттестация - это</li> </ul>



			показатели уровня спортивной подготовки по итогам спортивного сезона.
Инструкторская и судейская практика	62	в течении года	Обучение спортсменов в качестве помощника тренера (инструктор при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, в качестве судьи участие в организации и проведении спортивных соревнований).
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	май-июнь, ноябрь	Медицинское обследование.
Восстановительные мероприятия	18	в течении года	<p>Применение восстановительных средств.</p> <p>Естественные и гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;</li> </ul> <p>естественные факторы природы.</p> <p>Педагогические: организация тренировочного процесса.</p> <p>Медико-биологические: рациональное питание, физические факторы-гидропроцедуры, массаж, фармакологическое регулирование.</p> <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального фона тренировки;</li> <li>- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;</li> <li>- внушение.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должны 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**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие гребного канала, участка реки;
- помещение для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ 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 10х4 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Гребные перчатки для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	Пар	на обучающегося	–	–	1	3	1	2
9.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1

10.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения**

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по виду 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).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения**

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества учебно-тренировочного процесса.

Непрерывное образование тренеров-преподавателей - повышение уровня профессионального мастерства в процессе освоения программ среднего профессионального, высшего и дополнительного профессионального образования и программ краткосрочных обучающих мероприятий (семинаров, вебинаров, мастер-классов, обмена опытом и



лучшими практиками и т.п.), в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий в течение всей жизни.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
- использование форм повышения квалификации;
- вовлечение тренеров-преподавателей в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Богуславская, В. Ю. Совершенствование физической подготовленности гребцов на байдарках с использованием различных режимов тренировок на этапе предварительной базовой подготовки : автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / В. Ю. Богуславская. – Киев : НУФВиС Украины, 2009.

2. Брюханов, Д. А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках : автореф. дис. канд. пед. наук / Д.А. Брюханов. – Волгоград : ВГАФК, 2010.

3. Гребля на байдарках и каноэ: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / В. Ф. Каверин. – М. : Сов. спорт, 2004.

4. Егоренко, Л. А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте : учеб. пособие / Л. А. Егоренко. – СПб. : СПбГУФК, 2006.

