

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ростовской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»

Принято  
на тренерском совете  
ГБУ РО «СШОР № 5»

№ 4 от 22.12.2022



«Утверждаю»  
И.о. директора  
ГБУ РО «СШОР № 5»  
С.А. Несудимова

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

разработчик программы:  
инструктор-методист В.В. Болдарева

г. Ростов-на-Дону

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                                                                         |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I    | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ                                                                                                                                                                         | 3  |
| II   | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ.....                                                                                                | 4  |
| 2.1. | Сроки реализации спортивной подготовки, возрастные границы и<br>количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах<br>спортивной подготовки.....                                | 6  |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной<br>подготовки.....                                                                                                            | 7  |
| 2.3. | Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной<br>образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                      | 7  |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                                  | 10 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                                             | 11 |
| 2.6. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в<br>спорте и борьбу с ним.....                                                                                                | 11 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики.....                                                                                                                                          | 14 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и<br>применения восстановительных средств.....                                                                                      | 15 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....                                                                                                                                                                   | 24 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной<br>образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                             | 24 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной<br>программы спортивной подготовки.....                                                                                      | 25 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам<br>спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,<br>проходящих спортивную подготовку.....                         | 26 |
| IV.  | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА<br>БАЙДАРКАХ И КАНОЭ».....                                                                                                                  | 33 |
| 4.1. | Учебно-тематический план.....                                                                                                                                                           | 39 |
| V.   | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ<br>ДИСЦИПЛИНАМ.....                                                                                          | 43 |
| VI.  | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-<br>ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-<br>МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ..... | 45 |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребле на байдарках и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 945 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

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.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта гребле на байдарках и каноэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных учащихся для дальнейших занятий

по виду спорта гребле на байдарках и каноэ.

2) учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до трех лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше трех лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребле на байдарках и каноэ;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

3) этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья обучающихся.

4) этап высшего спортивного мастерства:

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71656).

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программа объединена в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающихся знаний в области гребли на байдарках и каноэ, освоение правил вида спорта, изучение истории гребли на байдарках и каноэ, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гребле на байдарках и каноэ.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по гребле на байдарках и каноэ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по гребле на байдарках и каноэ утверждается после согласования с преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность учебно-тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

| Этапы спортивной подготовки                           | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (до года)                   | 2                                                  | 9                                                              | 11-25                   |
| Этап начальной подготовки (свыше года)                | 3                                                  | 9                                                              | 11-20                   |
| Учебно-тренировочный этап (начальной специализации)   | 3                                                  | 11                                                             | 8-20                    |
| Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) | 5                                                  | 11                                                             | 8-18                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства         | не ограничивается                                  | 14                                                             | 3-15                    |
| Этап высшего спортивного мастерства                   | не ограничивается                                  | 15                                                             | 1-12                    |

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

### *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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |

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

### ***Спортивные соревнования***

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

| Виды<br>спортивных<br>соревнований,<br>игр | Этап и годы спортивной подготовки |               |                                                                        |                   |                                                        |                                              |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                            | Этап начальной<br>подготовки      |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                            |                                   |               |                                                                        |                   |                                                        |                                              |
|                                            | До<br>года                        | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет |                                                        |                                              |
| Контрольные                                | 1                                 | 2             | 2                                                                      | 4                 | 6                                                      | 8                                            |
| Отборочные                                 | -                                 | -             | 2                                                                      | 2                 | 4                                                      | 4                                            |
| Основные                                   | -                                 | -             | 2                                                                      | 2                 | 4                                                      | 6                                            |

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                                                                           | Этапы и годы подготовки                                                     |               |                                                              |                |                                                  |                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                              |                                                                                           | Этап начальной подготовки                                                   |               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                                                           | До года                                                                     | Свыше<br>года | До двух лет                                                  | Свыше двух лет |                                                  |                                           |
|                              |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                                  |               |                                                              |                |                                                  |                                           |
|                              |                                                                                           | 4,5-6                                                                       | 6-8           | 9-14                                                         | 12-18          | 20-24                                            | 24-32                                     |
|                              |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |               |                                                              |                |                                                  |                                           |
|                              |                                                                                           | 2                                                                           | 2             | 3                                                            | 3              | 4                                                | 4                                         |
| 1                            | Общая физическая подготовка                                                               | 152-203                                                                     | 172-229       | 211-326                                                      | 170-253        | 187-225                                          | 178-250                                   |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                                                         | 33-44                                                                       | 50-67         | 117-181                                                      | 293-440        | 489-586                                          | 600-799                                   |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | -                                                                           | -             | 19-30                                                        | 69-103         | 104-125                                          | 187-250                                   |
| 4                            | Техническая подготовка                                                                    | 42-56                                                                       | 78-104        | 98-152                                                       | 62-93          | 166-200                                          | 150-200                                   |
| 5                            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 5-6                                                                         | 9-12          | 9-14                                                         | 12-19          | 42-50                                            | 50-66                                     |
| 6                            | Инструкторская и судейская практика                                                       | -                                                                           | -             | 5-7                                                          | 6-9            | 10-12                                            | 12-17                                     |
| 7                            | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2-3                                                                         | 3-4           | 9-14                                                         | 12-19          | 42-50                                            | 62-82                                     |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234-312                                                                     | 312-416       | 468-724                                                      | 624-936        | 1040-1248                                        | 1248-1664                                 |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п                                     | Направление работы                                                                                  | Мероприятия                                                                                                                                                                     | Сроки проведения                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 1.1.                                      | Организация деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе                   | 1. Включение в повестку тренерско-педагогического совета вопросов профориентационной тематики.<br>2. Анкетирование родителей и обучающихся по профориентации.                   | Регулярно, в соответствии с планом работы тренерско-педагогического совета |
| 1.2                                       | Оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы                                                       | Регулярно, в соответствии с учебно-тренировочным планом                    |
| <b>2. Здоровье сбережение</b>             |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 2.1.                                      | Ведение здорового образа жизни                                                                      | Беседы на темы «Правильное питание в подростковом возрасте», «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм», «Оказание первой медицинской помощи»                    | Регулярно                                                                  |
| 2.2                                       | Антидопинг                                                                                          | 1. Создание стенда по недопущению допинга в спорте.<br>2. Прохождение обучающихся онлайн-курса на платформе РУСАДА.<br>3. Сдача контрольного теста на интернет-платформе РУСАДА | январь                                                                     |
| <b>3. Патриотическое воспитание</b>       |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 3.1.                                      | Гражданин России                                                                                    | Беседы с обучающимися на темы «Будущее России. Какое оно?», «Мы живы, пока жива память» (о ВОВ)                                                                                 | Регулярно, в соответствии с учебно-тренировочным планом                    |
| <b>4. Медиа в спортивной организации</b>  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 4.1.                                      | Сайт школы                                                                                          | Наполнение информации для сайта школы                                                                                                                                           | Регулярно                                                                  |
| 4.2                                       | Страницы в социальных сетях                                                                         | Вовлечение обучающихся и родителей на страницу сообщества в ВК и канал Telegram. Создание информационных и праздничных роликов                                                  | Регулярно                                                                  |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

## Теоретическая часть.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций для обучающихся и персонала;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговую работу.

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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                                                                 |                                                                                                                    | Срок проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальная подготовка                                      | 1. Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                                                                                                     | 1-2 раза в год  | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                                                           | 2. Теоретическое занятие                                                                           | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                    | 1 раз в год     | Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе.                                                                                                                                                |
|                                                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международными стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                    | 1 раз в месяц   | 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). |
|                                                           | 4. Антидопинговая викторина                                                                        | «Играй честно»                                                                                                     | По назначению   | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                                                           | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                 |                                                                                                                    | 1 раз в год     | Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                                                           | 6.Родительское собрание                                                                            | «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.                                            |
|                                                           | 7. Семинар для тренеров                                                                            | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.                                                                                                                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                                                                                                     | 1-2 раза в год  | Предоставление отчета о проведении мероприятия, сценарий/программа, фото/видео.                                                                                                                                      |
|                                                           | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                 |                                                                                                                    | 1 раз в год     | Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                                                           | 3. Антидопинговая викторина                                                                        | «Играй честно»                                                                                                     | По назначению   | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                                                           | 4. Семинар для спортсменов и тренеров                                                              | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                                            | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                            |

|                                                                                 |                                    |                                                                                                                 |                |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | 5.Родительское собрание            | «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. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                                                                 | 1 раз в год    | Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                    |
|                                                                                 | 2. Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                 |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только обучающегося высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила гребли на байдарках и каноэ, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков,

осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

### *Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания

освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### *Психофизические требования.*

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающегося положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою обучающегося на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающийся успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления преподавателем командой.

Обучающийся, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности с обучающихся.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование обучающегося до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития обучающегося, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования обучающегося не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика». Если

в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике обучающегося – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного обучающегося через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности обучающегося к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающегося в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности обучающегося, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью обучающегося к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных обучающихся позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на обучающегося в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

#### *Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским,

педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, преподаватель.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочном - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого - педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение,

восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкур, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

##### **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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, 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;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

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

*Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.*

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием длительного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления

и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на этап начальной подготовки (первого года обучения)*

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                            | Единица<br>измерения | Мальчики          | Девочки |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                       |                      |                   |         |
| 1.1                                            | Бег на 30 м.                                                                                                                                                                          | с                    | не более          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 6,2               | 6,4     |
| 1.2                                            | Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                        | мин, с               | не более          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 6.10              | 6.30    |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                        | количество<br>раз    | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 10                | 5       |
| 1.4                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                           | см                   | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | +2                | +3      |
| 1.5                                            | Челночный бег 3х10 м.                                                                                                                                                                 | с                    | не более          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 9,6               | 9,9     |
| 1.6                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                           | см                   | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 130               | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                       |                      |                   |         |
| 2.1                                            | Плавание 25 м.                                                                                                                                                                        | мин, с               | без учета времени |         |
| 2.2                                            | Приседания за (15 сек)                                                                                                                                                                | количество<br>раз    | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 12                | 10      |
| 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<br>раз    | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 10                | 10      |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (свыше года)*

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                            | Единица<br>измерения | Мальчики          | Девочки |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                       |                      |                   |         |
| 1.1                                            | Бег на 30 м.                                                                                                                                                                          | с                    | не более          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 5,7               | 6,0     |
| 1.2                                            | Бег на 1500 м.                                                                                                                                                                        | мин, с               | не более          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 8.20              | 8.55    |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                        | количество<br>раз    | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 13                | 7       |
| 1.4                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                           | см                   | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | +3                | +4      |
| 1.5                                            | Челночный бег 3х10 м.                                                                                                                                                                 | с                    | не более          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 9,0               | 9,4     |
| 1.6                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                           | см                   | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 150               | 135     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                       |                      |                   |         |
| 2.1                                            | Плавание 25 м.                                                                                                                                                                        | мин, с               | без учета времени |         |
| 2.2                                            | Приседания за (15 сек)                                                                                                                                                                | количество<br>раз    | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 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<br>раз    | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                      | 12                | 12      |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (начальная специализация)*

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                           | Единица<br>измерения | Юноши    | Девушки |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                      |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м.                                                                                                         | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 10,9     | 11,4    |
| 1.2.                                           | Бег на 1500 м.                                                                                                       | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 7,4      | 7,6     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                       | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 17       | 9       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                          | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | +5       | +6      |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м.                                                                                                | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 9,1      | 9,5     |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                          | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 152      | 138     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                      |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Плавание 50 м.                                                                                                       | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 3.15     |         |
| 2.2.                                           | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)                                                                    | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                      |                      | 24       | 19      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                      |                      |          |         |
| 3.1.                                           | «третий юношеский спортивный разряд»<br>«второй юношеский спортивный разряд»<br>«первый юношеский спортивный разряд» |                      |          |         |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (углубленной специализация)*

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                             | Единица<br>измерения | Юноши            | Девушки |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                        |                      |                  |         |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м.                                                                           | с                    | не более<br>10,4 | 10,9    |
| 1.2.                                           | Бег на 1500 м.                                                                         | мин, с               | не более<br>7.05 | 7.25    |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                         | количество<br>раз    | не менее<br>18   | 9       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                   | не менее<br>+5   | +6      |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м.                                                                  | с                    | не более<br>8,7  | 9,1     |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                            | см                   | не менее<br>160  | 145     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                        |                      |                  |         |
| 2.1.                                           | Плавание 50 м.                                                                         | мин, с               | не более<br>3.30 |         |
| 2.2.                                           | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)                                      | количество<br>раз    | не менее<br>25   | 20      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                        |                      |                  |         |
| 3.1.                                           | «третий спортивный разряд»<br>«второй спортивный разряд»<br>«первый спортивный разряд» |                      |                  |         |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства*

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Юноши    | Девушки |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м.                                                                | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м.                                                              | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 36       | 15      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +11      | +15     |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 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<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 49       | 43      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Тяга штанги лежа (весом не менее 90 % от собственного веса обучающегося)    | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 1        | -       |
| 2.2.                                           | Тяга штанги лежа (весом не менее 85 % от собственного веса обучающегося)    | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 1       |
| 2.3.                                           | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 50       | -       |
| 2.4.                                           | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество<br>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»                               |                      |          |         |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства*

| № п/п                                                 | Упражнения                                                                  | Единица измерения | 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 гимнастическом скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|                                                       |                                                                             |                   | +11      | +15     |
| 1.5.                                                  | Челночный бег 3х10 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 100 % от собственного веса обучающегося)   | количество раз    | не менее |         |
|                                                       |                                                                             |                   | 4        | -       |
| 2.2.                                                  | Тяга штанги лежа (весом не менее 90 % 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 |         |
|                                                       |                                                                             |                   | 60       | -       |
| 2.4.                                                  | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество раз    | не менее |         |
|                                                       |                                                                             |                   | -        | 45      |
| 2.5.                                                  | Плавание 50 м.                                                              | мин, с            | не более |         |
|                                                       |                                                                             |                   | 1.25     | 1.30    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |                                                                             |                   |          |         |
| 3.1.                                                  | Спортивный звание «мастер спорта России»                                    |                   |          |         |

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

При организации учебно-тренировочного процесса особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация тренировок.

Одним из главных условий хорошей организации занятий является планирование учебно-тренировочного процесса по годам обучения, распределение программного материала в годичном цикле и его детализации по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап ССМ и ВМС);

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки триатлетов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение обучающимися контрольных нормативов по годам и уровень спортивных результатов.

### ***Общие требования техники безопасности.***

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в гребле на байдарках и каноэ существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил обучающимися. Проведение учебно-тренировочных занятий не допускается в отсутствие преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Преподаватель должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить учебно-тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасное. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

### ***Программный материал спортивной подготовки для начального этапа всех годов обучения.***

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Физическая культура и спорт в России.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

#### **2. Физическая подготовка**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

##### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **3. Техническая подготовка.**

##### **3.1. Техника нападения**

Действия без мяча, стойки и перемещения, действия с мячом, передача мяча, подача мяча.

##### **3.2. Техника защиты**

Действия без мяча, стойки и перемещения, действия с мячом, передача мяча, блокирование.

#### **4. Тактическая подготовка**

Тактика нападения, индивидуальные действия, действия без мяча, выбор места, действия с мячом, групповые действия,

#### **5. Интегральная подготовка.**

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к гребле на байдарках и каноэ;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

#### 6. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

#### ***Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа начальной специализации***

Содержание и методику работы по гребле на байдарках и каноэ по этапам подготовки, в современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой гребли, тактическим мастерством и высоким интеллектом.

Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и гребцом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

Одним из необходимых условий достижения в дальнейшем высоких результатов является начало подготовки гребца в 10-11 лет. Такое раннее начало подготовки обусловлено биологическим развитием детей, возрастным периодом, наиболее благоприятным для воспитания основных физических качеств. Так, максимальное сокращение крытого периода двигательных реакций и развитие быстроты под влиянием тренировки возможно в период с 9 до 11 и 13 до 14 лет. В 14 лет эти показатели у детей достигают уровня взрослых и в дальнейшем мало совершенствуется.

Быстрота в дальнейшем увеличивается в основном за счет повышения скоростно-силовых качеств.

В возрасте 12-14 лет ловкость и выносливость у мальчиков, а у девочек ловкость, выносливость и сила дают наибольший прирост. В этот период дети очень хорошо осваивают технически сложные движения, иногда даже без объяснения, с одного показа. Важно не упускать этот период для обучения основам техники гребли и развития быстроты.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2-х часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, обще развивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания должно уделяться работе в учебном гребном бассейне и гребле в лодках.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений и в конце этапа достигает в отдельных упражнениях у юношей 40-45 кг, у девушек - 25-30 кг. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер, воспроизводятся отдельные элементы цикла гребка.

Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и обще развивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках. К 18-19 годам можно переходить к развитию «абсолютной силы» методом максимальных усилий.

В тренировках по специальной подготовке по-прежнему большое внимание должно уделяться работе в одиночках и двойках, гребле в распашных лодках на обеих сторонах и занятиям в учебном аппарате.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов начинается в гребном спорте, за небольшим исключением, с 21-24 лет характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются.

В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата.

Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитанию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

Начиная 2-3-й год обучения на этапах спортивного совершенствования часть тренировок силовой направленности проводятся по программе развития максимальной силы. В программу включаются упражнения наиболее специфичные для гребца: тяга штанги лежа, приседания со штангой или жим ногами в тренажере, рывок или подрыв до груди.

Предусмотренные программой объем, и интенсивность тренировочных нагрузок являются оптимальными для всех групп.

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>                     | <b>120/180</b>              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | 13/20                       | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 13/20                       | октябрь          | 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.                                                                                                                                                   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20                       | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | 13/20                       | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | 13/20                       | январь           | 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                                      | 14/20                       | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | 14/20                       | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | 14/20                       | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | Оборудование и спортивный                                                                                          |                             | ноябрь-май       | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                  |                |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | инвентарь по виду спорта                                                         |                |                 | и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           |                                                                                  |                |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет:</b> | <b>480/900</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств               | 70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                      | 70/107         | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                  | 50/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса . Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                         |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                       | 50/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                      | 50/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта  | 50/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                       | 40/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                                     |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                   | 50/106         | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                              |
|                                                           | Правила вида спорта                                                              | 50/106         | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                 |
| Этап совершенствования                                    | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                         | <b>1200</b>    |                 |                                                                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                  |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивного мастерства              | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200                                       | сентябрь    | Олимпизм как метафизики спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | 200                                       | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 200                                       | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Психологическая подготовка                                                                       | 200                                       | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Подготовка Обучающихся как многокомпонентный процесс                                             | 200                                       | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                               |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | 200                                       | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                         | в переходной период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикофизиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     |                                                                                                  |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                            | <b>600</b>                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое                                               | 120                                       | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                      |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Социальные функции спорта                                            | 120                                       | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 120                                       | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 120                                       | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120                                       | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

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

Дисциплины вида спорта – гребля на байдарках и каноэ  
(номер - код – 0140002611Я)

| Наименование спортивной дисциплины   | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| К-1 дистанция 200 м                  | 028                             | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| К-1 дистанция круг                   | 028                             | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 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-1 дистанция 10000 м                | 028                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| К-1 дистанция марафон                | 028                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| К-2 дистанция 200 м                  | 028                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| К-2 дистанция 500 м                  | 028                             | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| К-2 дистанция 1000 м                 | 028                             | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| К-2 дистанция 5000 м                 | 028                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| К-2 дистанция 10000 м                | 028                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| К-2 дистанция марафон                | 028                             | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| К-4 дистанция 200 м                  | 028                             | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| К-4 дистанция 500 м                  | 028                             | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| К-4 дистанция 1000 м                 | 028                             | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| К-4 дистанция 10000 м                | 028                             | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| эстафета К-1 (4 х 500м или 4 х 200м) | 028                             | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кануполо                             | 028                             | 034 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| С-1 дистанция 200 м                  | 028                             | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| С-1 дистанция круг                   | 028                             | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 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 |
| С-1 дистанция 10000 м                | 028                             | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| С-1 дистанция марафон                | 028                             | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| С-2 дистанция 200 м                  | 028                             | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| С-2 дистанция 500 м                  | 028                             | 026 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| С-2 дистанция 1000 м                 | 028                             | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| С-2 дистанция 5000 м                 | 028                             | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| С-2 дистанция 10000 м                | 028                             | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

|                                      |     |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| С-2 дистанция марафон                | 028 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| С-4 дистанция 200 м                  | 028 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| С-4 дистанция 500 м                  | 028 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| С-4 дистанция 1000 м                 | 028 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| эстафета С-1 (4 x 500м или 4 x 200м) | 028 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Д-10 дистанция 200 м - смешанный     | 028 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-10 дистанция 200 м                 | 028 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-10 дистанция 500 м - смешанный     | 028 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-10 дистанция 500 м                 | 028 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-10 дистанция 2000 м                | 028 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Д-10 дистанция 2000 м - смешанный    | 028 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Д-20 дистанция 1000 м - смешанный    | 028 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 1000 м                | 028 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 200 м - смешанный     | 028 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 200 м                 | 028 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 2000 м - смешанный    | 028 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 2000 м                | 028 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 500 м - смешанный     | 028 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Д-20 дистанция 500 м                 | 028 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| фристайл на бурной воде К-1          | 028 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| фристайл на бурной воде С-1          | 028 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

В зависимости от условий 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, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

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 раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- 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 10 х 4 м                                               | штук     | 1  |
| 14.                                                                                                                     | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок                               | штук     | 1  |
| 15.                                                                                                                     | Рация                                                                  | комплект | 2  |
| 16.                                                                                                                     | Секундомер                                                             | штук     | 2  |
| 17.                                                                                                                     | Скамейка гимнастическая                                                | штук     | 4  |
| 18.                                                                                                                     | Спасательный жилет                                                     | штук     | 12 |
| 19.                                                                                                                     | Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)                       | штук     | 1  |
| 20.                                                                                                                     | Стойка для штанги                                                      | штук     | 3  |
| 21.                                                                                                                     | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря           | штук     | 1  |
| 22.                                                                                                                     | Тренажер для тяги штанги                                               | штук     | 3  |
| 23.                                                                                                                     | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку | штук     | 4  |
| 24.                                                                                                                     | Фартук для байдарки                                                    | штук     | 10 |
| 25.                                                                                                                     | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                                | комплект | 3  |
| 26.                                                                                                                     | Электромегафон                                                         | штук     | 1  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру: «К-1», «К-2», «К-4»                             |                                                                        |          |    |
| 27.                                                                                                                     | Байдарка одиночка                                                      | штук     | 11 |
| 28.                                                                                                                     | Байдарка двойка                                                        | штук     | 2  |
| 29.                                                                                                                     | Байдарка четверка                                                      | штук     | 1  |
| 30.                                                                                                                     | Весло для гребли на байдарке                                           | штук     | 20 |
| 31.                                                                                                                     | Гребной эргометр (гребной тренажер)                                    | штук     | 6  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру: «С-1», «С-2», «С-4»                             |                                                                        |          |    |
| 32.                                                                                                                     | Весло для гребли на каноэ                                              | штук     | 20 |
| 33.                                                                                                                     | Гребной эргометр (гребной тренажер)                                    | штук     | 4  |
| 34.                                                                                                                     | Каноэ двойка                                                           | штук     | 2  |
| 35.                                                                                                                     | Каноэ четверка                                                         | штук     | 1  |
| 36.                                                                                                                     | Каноэ одиночка                                                         | штук     | 11 |
| 37.                                                                                                                     | Подушка под колено для гребли для каноэ                                | штук     | 11 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру: «Д-10», «Д-20»                                  |                                                                        |          |    |
| 38.                                                                                                                     | Весло для лодки класса «Дракон»                                        | штук     | 48 |
| 39.                                                                                                                     | Лодка класса «Д-10»                                                    | штук     | 2  |
| 40.                                                                                                                     | Лодка класса «Д-20»                                                    | штук     | 2  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание: «кануполо», «фристайл на бурной воде» |                                                                        |          |    |
| 41.                                                                                                                     | Весла для фристайла на бурной воде                                     | штук     | 12 |
| 42.                                                                                                                     | Весло канупольное                                                      | штук     | 12 |
| 43.                                                                                                                     | Ворота канупольные                                                     | штук     | 2  |

|     |                                                                                                      |      |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 44. | Игровая площадка 35х23 м                                                                             | штук | 1  |
| 45. | Шлем (каска) для гребли                                                                              | штук | 12 |
| 46. | Каяк для кануполо                                                                                    | штук | 12 |
| 47. | Каяк для фристайла на бурной воде                                                                    | штук | 12 |
| 48. | Мячи канупольные или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)   | штук | 6  |
| 49. | Мячи канупольные или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см) | штук | 6  |
| 50. | Свисток судейский                                                                                    | штук | 2  |

*Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                            |                      |                   |                              |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                               | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|                                                                  |                                            |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                            |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Велосипедные трусы                         | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 2.                                                               | Гребные рукавицы для<br>байдарки или каноэ | пар                  | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 3.                                                               | Комбинезон гребной<br>летний               | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 4.                                                               | Костюм неопреновый                         | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 1                             |
| 5.                                                               | Костюм спортивный<br>ветрозащитный         | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 6.                                                               | Кофта неопреновая                          | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 1                             |
| 7.                                                               | Кроссовки<br>легкоатлетические             | пар                  | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 8.                                                               | Тапочки неопреновые                        | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 1                             |
| 9.                                                               | Термобелье спортивное                      | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 10.                                                              | Футболка                                   | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 11.                                                              | Шапка спортивная                           | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 12.                                                              | Шорты неопреновые                          | штук                 | на обучающегося   | –                            | –                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 1                             |

### *Кадровые условия реализации Программы*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Инструктор-методист». Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### *Информационно-методические условия*

1. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
3. Каверин В.Ф. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа. – Москва 2004.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении – М.: ФиС, 1981.
6. Гребной спорт. Ежегодник. – М.: ФиС, 1972-1981.
7. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: Минспорт России, 2013.
8. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. -. : ФиС, 1981.
9. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – Киев.: «Здоровье», 1980.
10. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1986.
11. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
12. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарачников (методические рекомендации). –

Краснодар: Госкомспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт физической культуры, 1990.

13. Иссурин В.Б., Моржевников Н.В., Успенская Е.А. Управление процесса подготовки гребцов. – ЛНИИФК, 1980.

14. Каверин В.Ф. Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». – М.: ФиС, 1974.

15. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ к XXV Олимпийским играм. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.

16. Лаптев А.П. Гигиена. – М.: ФиС, 1977.

17. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М., 1972.

18. Никаноров А.Н., Каверин В.Ф., Карташев Е.И. Построение годичного цикла тренировки гребцов на байдарках и каноэ 15-17 лет (методические рекомендации). – М.: Госкомспорт СССР, 1988.

19. Покровский А.Л. Рекомендации по питанию спортсменов. – М.: ФиС, 1975.

20. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.

21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

22. Шубин К.Ю., Иссурин Б.В. Методика специальной силовой подготовки на тренажерах гребцов на байдарках и каноэ. – ЛНИИФК, 1980.

23. Шаробайко И.В. Специальная силовая подготовка женщин-байдарочниц с учетом их двигательных особенностей. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.: ВНИИФК, 1984.

24. Шубин Ю.К., Жмарев Н.В., Каверин В.Ф. гребля на байдарках и каноэ. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., РИО, ГЦОЛИФК, 1982.

25. Шубин Ю.К., Чуприн А.К. Планирование и учет тактической подготовки в гребном спорте. Ежегодник «Гребной спорт». – М.: ФиС, 1975.

26. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. – Москва, «Физкультура и спорт», 1986.

#### 5.1. Перечень Интернет-ресурсов

1. [gigabaza.ru](http://gigabaza.ru);

2. [olympic.ru](http://olympic.ru);

3. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);

5. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)