Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район (МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28 » марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от « 23» мая 2023г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА « ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта», утвержденного приказом Минспорта РФ от 02 ноября 2022 года № 906 (далее – ФССП)

по этапам спортивной подготовки:
начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный- 5 лет
совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Срок реализации программы: 4 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333534363530, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533330, 1.2.643.100.4=120A32333237303037333930, 1.2.643.3.131.1.1=120C32333237303135383336343 8, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.07.14 09:41:11 +03'00'

2023 год

I. Общие положения

1. 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 «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 945 (далее – ФССП).

Программа разработана на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1247 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ» в МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об

индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.1. Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Гребля на байдарках и каноэ — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида). Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ (или гребли на «гладкой воде») существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только гребной слалом.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложнят координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

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

фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с гребцами.

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

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

Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и спортивных соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

В гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 9-10 лет тренировок.

В практике подготовки в разных странах были достигнуты результаты, которые позволяли выигрывать медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх в возрасте 20-25 лет.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет. С учетом разницы биологического и паспортного возраста.

Соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводится под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России её представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

В программу кубков Мира и Европы, чемпионатов Мира и Европы могут входить и другие дисциплины гребли на байдарках и каноэ на гладкой воде. Проводится также ряд коммерческих и традиционных марафонских соревнований. Соревнования проходят по всему земному шару, но преимущественно в Европе: Испания, Германия, Венгрия, Хорватия, Польша.

Спортивные соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ».

Байдарки. Участие принимают мужчины и женщины.
Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:
К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины и женщины;
К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;
К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины;
К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины;
К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины;
К-4 1000 м (байдарка-четверка), мужчины;
К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины;
К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины.
Каноэ. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины: С- 1 1000 м, С-1 200 м (каноэ-одиночка); С-2 1000 м (каноэ-двойка).
В программу кубков мира и Европы, чемпионатов мира и Европы входят и другие дисциплины гребли на байдарках и каноэ на гладкой воде: Д-20 (лодка класса «Дракон» экипаж 20 гребцов, один рулевой, один барабанщик), Д10 (лодка класса «Дракон» экипаж 10 гребцов, один рулевой, один барабанщик), кануполо, фристайл на бурной воде.

Идеальными трассами для организации спортивных соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников спортивных соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для спортивных соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов. Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна 2 м.

Программа спортивной подготовки направлена на воспитание гармонично развитого человека, формирующего в нем знания, умения и навыки в освоении модельных основ техники гребли на байдарках и каноэ для успешной реализации их в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции жизни направлены на раскрепощения личности, стремление к свободе и самоутверждению. Гребной спорт развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов гребли - большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической тренировки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля тренирует скорость движений, силу и выносливость двигательного аппарата и развивает способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия гребным спортом ведут не только к развитию мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки призвана формировать у спортсменов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой программы нужно ориентироваться на решение многих задач, таких как:

- укрепления здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- получение навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- достижение спортсменами спортивных успехов, соответствующих их способностям;
- формирование личностных качеств спортсменов, их поведения в соответствии с общественными нормами, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

Программа спортивной подготовки отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных и возрастных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. Предусматривается комплексность всех сторон подготовки в спорте Гребля на байдарках и каноэ (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также психологического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой обучение осуществляется по спортивным дисциплинам:

Байдарка: К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины и женщины;
К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;
К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины;
К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины;
К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины;
К-4 1000 м (байдарка-четверка), мужчины;
К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины;

К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины.
Каноэ. С- 1 1000 м, С-1 200 м (каноэ-одиночка); С-2 1000 м (каноэ-двойка).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.
ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

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

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

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Минимальная наполняемость групп определяться в соответствии с ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», а максимальная с учетом приказа Министерства спорта России от 03 августа 2022 года №634 не должна превышать:

- разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- двукратного количества обучающихся учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки рассчитанного с учетом ФССП;
- единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), с учетом требований по соблюдению техники безопасности используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ».

Минимальный возраст и наполняемость групп указаны в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Начальной подготовки	2-3	9	11-22
Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-16
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6

4.Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №3

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше двух лет**	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, и смешанные;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе ССМ);
- учебно-тренировочные мероприятия:

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

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		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:

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях
и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

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

Иными видами (формами обучения) являются:

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25
2.	Специальная физическая подготовка	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	10-12	10-14
4.	Техническая подготовка	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно - тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																					
		Начальной подготовки						Учебно-тренировочный										Совершенствования спортивного мастерства					
		До одного года		Свыше года				Этап спортивной специализации															
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год		3 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час.	%
1.Объемы реализации Программы по предметным областям																							
1.1	Теоретическая подготовка	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**4**	1	**7**	1	**14**	2	**17**	2	**19**	2	**10**	1	**11**	1	**12**	1
1.2.	Общая физическая подготовка	**137**	58	**172**	55	**229**	55	**220**	47	**293**	47	**183**	25	**208**	25	**233**	25	**156**	15	**172**	15	**187**	15
1.3.	Специальная физическая подготовка	**38**	16	**53**	17	**71**	17	**94**	20	**125**	20	**307**	42	**349**	42	**392**	42	**468**	45	**515**	45	**563**	45
1.4	Техническая подготовка;	**49**	21	**69**	22	**92**	22	**102**	22	**137**	22	**73**	10	**83**	10	**94**	10	**156**	15	**172**	15	**187**	15
1.5	Тактическая подготовка;	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**10**	2	**12**	2	**14**	2	**17**	2	**19**	2	**42**	4	**46**	4	**50**	4
1.6.	Тестирование и контроль	**2**	1	**6**	2	**8**	2	**10**	2	**12**	2	**14**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2	**23**	2	**25**	2
1.7.	Инструкторская и судейская практика							**4**	1	**7**	1	**22**	3	**25**	3	**28**	3	**31**	3	**34**	3	**37**	3
1.8.	Участие в соревнованиях							**10**	2	**12**	2	**73**	10	**83**	10	**94**	10	**104**	10	**114**	10	**125**	10
1.9	Медицинские, медико-биологические,восстановитель-ные мероприятия	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**10**	2	**12**	2	**14**	2	**16**	22	**19**	2	**31**	3	**34**	3	**37**	3
1.10	Психологическая подготовка	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**4**	1	**7**	1	**14**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2	**23**	2	**25**	2
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100	**312**	100	**416**	100	**468**	100	**624**	100	**728**	100	**832**	100	**936**	100	**1040**	100	**1144**	100	**1144**	100
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**9**		**12**		**14**		**16**		**18**		**20**		**22**		**22**	
2	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																					
3	Медицинское обследование (количество раз)	1 раз в год						2 раз в год										2 раза в год					
4	Промежуточная аттестация	Один раз в год по утвержденному плану организации																					
5	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения этапа подготовки																					

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Группы УТЭ	январь-декабрь
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Группы УТЭ	январь-декабрь
2.	**Здоровьесбережение**			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	Группы НП, УТ, ССМ	2 раза в год

		жизни средствами различных видов спорта;		
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Группы НП, УТ, ССМ	Январь-декабрь
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Группы НП, УТ, ССМ	Февраль, Июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках учреждения	Группы НП, УТ, ССМ	Согласно календарного плана физкультурно-спортивных

				мероприятий
4.	**Развитие творческого мышления**			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	Группы НП,Т, ССМ	Март, июнь, октябрь
5.	**Полит. информации, Экскурсии во время выезда на соревнования, Участие в мероприятиях посвященных праздникам.**	Лекции и беседы о международной политике и внутренней жизни нашей страны; - изучение истории своего района, экскурсий по родному краю; - посещение исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований; - встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и инструктором по спорту, лучшими выпускниками - пропаганда традиций отечественного спорта; - вовлечение спортсмена в общественно-полезный труд; - участия в показательных выступлениях и соревнованиях; - индивидуальные беседы, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - совета. - повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.	Группы НП,Т, ССМ	Январь-декабрь

8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (

В план мероприятий (таблица 6), направленный на предотвращение допинга спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Обучающимся, начиная с 7 лет, тренерам-преподавателям, и иным специалистами учреждения обязательно прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов**;

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом. 8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	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 ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным 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 РУ САДА		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»		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 РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	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	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9.Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении многолетней спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочный этап

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в гребле на байдарках и каноэ;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнении по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за гребцами, находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, тренировке техническим элементам (на основе пройденного программного материала данного года спортивной подготовки);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнований в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения;
- вести технические протокол
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочном этапе и на соревнованиях. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

При организации и проведению тренировочной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1.Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении.

2.Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у спортсменов.

3.Проводить тренировочное занятие на этапах НП под наблюдением тренера.

4. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.

5.Уметь руководить командой на соревнованиях.

6. Участвовать в судействе соревнований.

Примерный план инструкторской практики:

№	Темы	Спортсмен - инструктор (кол-во часов)
	Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Обзор развития и состояния гребли на байдарках и каноэ в России	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Гигиена, врачебный контроль	3
5	Организация работы в учреждениях	2
6	Общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ	4
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним	1
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство	2
Итого:		17
	Методические занятия	
1	Техника и тактика в гребле на байдарках и каноэ, методика тренировок	8
2	Методика специальной и физической подготовки	5
Итого		13
	Практические занятия	
1	Инструкторская практика	8
2	Практика проведения соревнований. Судейство	2
	Итого	10
	Всего	40

Примерный план судейской практики:

№	Темы	Количество часов
	Теоретические занятия	
1	Основные задачи судейской коллегии	2
2	Роль судьи в воспитании спортсмена	1
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним	2
4	Правила соревнований	5
	Итого	10
	Практические занятия	
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)	4
2	Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, на	4

	старте, на финише, на повороте	
3	Зачетные испытания	2
4	Практика проведения соревнований. Судейство	8
Итого		18
Всего		28

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	**НП**	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП **УТ** **ССМ**	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	**ССМ**	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации (прохождение медицинских осмотров в краевом мед.диспансере)	по графику
	УТ **ССМ**	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья (*см. текст*)	по назначению
Восстанови-тельные мероприятия	**УТ** **ССМ**	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (*см. текст*)	1 раз в неделю
	УТ **ССМ**	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом

проведения соревнований различного уровня.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

К психологическим методам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для

спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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 «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта « гребля на байдарках и каноэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда « Кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап спортивного мастерства.

Невыполнение требований, указанных в ДОПСП – основание для отчисления обучающегося (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

12. 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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №7 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя

2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре месяце текущего года.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов физической подготовке и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, в случае если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Система оценки - балльная, (мин. балл-1 макс. балл-3) необходимо набрать минимальное количество баллов в зависимости от количества упражнений

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы комплекса контрольных упражнений в объёме менее чем на 80%, не переводятся на следующий год обучения в группы более высокого уровня подготовки.

Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки решением педагогического совета учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным актом организации, за рамками муниципального

задания на основе договоров оказания платных услуг по спортивной подготовке.

Итоговая аттестация – проводится по завершению этапа обучения и по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые педагогическим советом, но до начала следующего учебного года. Учреждение создаёт условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью её ликвидации.

По окончании обучения спортсменам выдается свидетельство об окончании учреждения.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	-
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - лежа	количество	не менее		не менее	

	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	раз	10	10	12	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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 раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Контрольно - переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ (мальчики и юноши).

№ п/п	Упражнения	Баллы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
			НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
1	Бег на 30 метров (сек), не более	3	5,7	5,5							
		2	5,9	5,7							
		1	6,1	5,9							
2	Бег 1000 м (мин,сек), не более	3									
		2									
		1									
3	Бег 60 метров (сек)	3			10,4	10,2	10,0	8,6	8,4	8,2	8,2
		2			10,6	10,4	10,2	8.8	8,6	8,4	8,4
		1			10,8	10,6	10,4	10,0	8.8	8,6	8,6
4	Бег 1500 м (мин.сек)	3			7,05	7,00	6,55	6,50	6,45		
		2			7,10	7,05	7,00	6,55	6,50		
		1			7,15	7,10	7,05	7,00	6,55		
5	Бег 2000 м (мин.сек)	3								8,10	8.10
		2								8,15	8,15
		1								8,20	8,20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	3	13	15	18	22	26	30	33	36	36
		2	12	13	15	20	24	28	31	34	34
		1	11	11	13	18	22	26	29	32	32
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+11	+11
		2	+2	+3	+4	+5	+5	+6	+7	+9	+9
		1	+1	+2	+3	+4	+3	+5	+5	+7	+7
8	Челночный бег 3х10 м (сек)	3	9,0	8,8	8,7	8,4	8,1	7,8	7,5	7,2	7,2
		2	9,3	9,1	8.4	8,6	8,3	8.0	7,7	7,4	7,4
		1	9,6	9,4	8.1	8,8	8,5	8,2	7,9	7,6	7,6
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	150	155	160	1 70	180	190	200	215	215
		2	145	150	155	165	175	185	195	210	210
		1	140	145	150	160	170	180	190	205	205
10	Плавание 25 метров	без учета времени									
11	Плавание 50 метров	3			Не более 3.00		Не более 2.00			1,30	1,25
		2								1,35	1,30
		1								1,40	1,35
12	Приседания за 15 секунд (количество раз)	3	14	16							
		2	12	14							
		1	10	12							

13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	3	12	14	16						
		2	10	12	14						
		1	8	10	12						
14	Подъем туловища из положения на спине за 1 минуту, (кол-во раз)	3								49	49
		2								46	46
		1								43	43
15	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 минуты (кол-во раз)	3			25	30	35	40	45		
		2			22	25	30	35	40		
		1			19	22	25	30	35		
16	Тяга штанги лежа весом не менее 95 % от собственного веса (кол-во раз)	3									
		2								1	1
		1								1	1
17	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (кол-во раз)	3								1	1
		2								50	55
		1								45	50
18	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	3								40	45
		2									4
		1									

Контрольно - переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ (девочки и девушки)

№ п/п	Упражнения	Баллы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
			НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1	Бег на 30 метров (сек), не более	3	6,0	5,8							
		2	6,2	6,0							
		1	6.4	6,2							
2		3									
		2									
		1									
3	Бег 60 метров (сек)	3			10,9	10,6	10.3	10,0	9.8	9.6	9.6
		2			11,3	10.9	10,6	10,3	10,1	9,8	9,8
		1			11,6	11,1	10,9	10,6	10,4	10,0	10,0
4	Бег 1500 м (мин.сек)	3	8.55	8,15	7,25	7,20	7,15	7,10	7,05		
		2	9,10	8.45	7.30	7,25	7,10	7,15	7,10		
		1	9.25	9,00	7,35	7,30	7,05	7,20	7,15		
5	Бег 2000 м (мин.сек)	3								10.00	10.00
		2								10.10	10.10
		1								10.20	10.20

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	3	7	8	9	10	11	12	13	15	15
		2	5	6	7	8	9	10	11	13	13
		1	3	4	5	6	7	8	9	11	11
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+4	+4	+5	+7	+9	+11	+13	+15	+15
		2	+2	+2	+3	+5	+7	+9	+11	+13	+13
		1	+1	+1	+2	+3	+5	+7	+9	+11	+11
8	Челночный бег 3х10 м (сек)	3	9,4	9,2	9,1	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	8,0
		2	9,6	9,4	9.3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,2
		1	9,8	9,6	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,4
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см**)**	3	135	140	145	150	155	160	170	180	180
		2	130	135	140	145	150	155	165	175	175
		1	125	130	135	140	145	150	160	170	170
10	Плавание 25 метров				без учета времени						
11	Плавание 50 метров	Не более		3.00	2,50	2,40	2,30	2,20	2,00	1.50	1.10
				3,10	3.00	2,50	2,40	2,30	2,10	1.55	1.45
				3,15	3,10	3,00	2,50	2,40	2,20	2.00	1.50
12	Приседания за 15 секунд (количество раз)	3	12	15	17						
		2	10	12	15						
		1	8	10	12						
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	3	12	15	17						
		2	10	12	15						
		1	8	10	12						
14	Подъем туловища из положения на спине за 1 минуту, (кол-во раз)	3							43	43	43
		2							40	40	40
		1							37	37	37
15	Тяга штанги весом 20 кг лежа на Животе за 2 минуты (кол-во раз)	3			20	25	30	35	40	35	40
		2			15	20	25	30	35	30	35
		1			10	15	20	25	30	25	30
16	Тяга штанги лежа весом не менее 85 % от собственного веса (кол-во раз) не менее	3								1	1
		2									
		1									
17	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (кол-во раз)	3								35	45
		2								37	43
		1								39	41
18	Тяга штанги лежа весом не менее 90% от собственного веса)	3								1	1
		2									
		1									

Порядок проведения испытания

Контрольные тесты	Порядок проведения испытания
Бег 30, 60, 1000, 1500, 2000, 3000м.	Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30, 60, 1000, 1500, 2000м., 3000м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» спортсмен должен зафиксировать окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!» выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.
Челночный бег 3х10 м (сек). **Челночный бег 10х10 м с высокого старта (сек).**	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Прыжок в длину с места (см.)	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см.)	Из и.п. стоя на гимнастической скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельны на ширине 10-15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем измерении сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Результат выше гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют

	прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза) изменение прямого угла согнутых ног.
Плавание 25 м. 50м.	Стартовать можно любым способом: как прыжком – с тумбы или с пола, так и из воды**.** Плавать также допускается любым способом**, е**динственное правило – проплыть дистанцию, не вставая на дно и не касаясь его, а также ничего не трогая (нельзя держаться за разделительные дорожки), не используя никаких вспомогательных средств (запрещены нарукавники, спасательные круги и т.д.). Для завершения дистанции нужно коснуться финиша любой частью тела.
Приседания за 15 сек.	И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. Испытуемый начинает выполнять упражнение по сигналу, выполняет приседание с одновременным подъемом рук перед собой до уровня подбородка. Приседать необходимо до уровня, когда бедра придут в положение параллельно полу. Вернуться в и.п. Следить за тем чтобы центр тяжести был распределен по всей стопе. Судья останавливает секундомер в момент окончания времени.
Тяга штанги лежа на животе 30,40 кг. за 2 мин.	И.п. лежа на животе на скамье, средним хватом. Приподнять голову. Расставить ноги и упереть ими в пол. Испытуемый начинает выполнять упражнение по сигналу, На выдохе начинаем отводить плечи назад и сводить лопатки. За счет этого, локти пойдут назад и потянут за собой штангу. На вдохе, вернуться в и.п. Растянув при этом широчайшие мышцы спины. Судья останавливает секундомер в момент окончания времени.
Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от веса собственного тела)	

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах

Этап начальной подготовки.

1.Зарождение и развитие вида спорта. 2.Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
3.Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. 4.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
5.Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. 6.Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
7.Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. 8.Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
9.Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 10.Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. 11Понятие о травматизме.
12.Понятие о технических элементах вида спорта. 13. Теоретические знания по технике их выполнения.
14. Классификация спортивных соревнований. 15. Команды (жесты) спортивных судей. 16.Положение о спортивном соревновании. 17. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 18.Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 19.Обязанности и права участников спортивных соревнований. 20Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
21. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
22.Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап.

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. 2. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. 3.Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
4.Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. 5.Международный Олимпийский комитет (МОК).
6.Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. 7.Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

сбалансированное питание.
8.Спортивная физиология. 9.Классификация различных видов мышечной деятельности. 10.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. 11.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
12.Структура и содержание Дневника обучающегося. 13.Классификация и типы спортивных соревнований.
14. Спортивная техника и тактика. 15.Двигательные представления. 16.Методика обучения. Метод использования слова. 17.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
18.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 19.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
20.Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 21.Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
22Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. 2 Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
3.Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
4.Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. 5.Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
6.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 7.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. 8Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
9. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. 10.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. 11.Система спортивных соревнований. 12.Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
13.Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
14.Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; 15.Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 16.Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. 17. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

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

Общая физическая подготовка.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат:

1. <u>Общеразвивающие упражнения:</u>

- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;
- бег: вперёд и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;
- упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега,

многоскоки;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.
- в положении лёжа – поднимание и опускание ног;
- упражнения с партнёром.

2. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

3. Упражнения на развитие быстроты: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности.

4. Упражнения на развитие ловкости:
- ходьба по гимнастической скамейке;
- кувырки вперёд, назад;
- прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног;
- бег с «подныреванием» под планку, наклонные деревья;
- упражнения на равновесие.

5. Упражнения на развитие гибкости:
- упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук;
- эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся верёвки.

6. Занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости: кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия; перевороты вперёд, боком; стойки на лопатках, руках; мосты, шпагаты; упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.; подтягивание на высокой перекладине; лазанье по канату, шесту; приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах; упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру); перетягивание каната; приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе,

жилете); метание набивного мяча из различных и.п.; упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты: бег с ходу; бег под уклон; «челночный» бег; повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м; бег за лидером; бег с низкого старта без команды; бег с низкого старта под команду; страты из различных и.п.; упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени; эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; упражнения с разнонаправленным движением рук и ног; прыжки через гимнастические снаряды;
упражнения в равновесии на гимнастической скамье; жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель; метание мяча после кувырков, поворотов;
катание на коньках с изменением траектории движения; подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости: кроссовая подготовка;
равномерный и повторный бег на длинных отрезках; плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног, пересечение вплавь водной струи; марш-броски; туристические походы; ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км; упражнения ОФП круговым методом; подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Учебно- тренировочный этап.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, силовая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

Упражнения для развития быстроты реакции: физические упражнения в медленном темпе с остановками; серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости: - сгибание и разгибание рук, лёжа на гимнастической скамейке; отжимание туловища из положения лёжа;
приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
бег на руках; подтягивание на турнике.

Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;

Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Имитационные упражнения различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки; упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи и др.).

Гребля на гребном тренажере со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На этапе **начальной подготовки** проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;

- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».

На **учебно-тренировочном этапе** основная цель технической подготовки заключается в формировании у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма, а также закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения - чувства ритма, темпа.

Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой, обучить сохранению темпа гребли, сформировать устойчивый двигательный стереотип гребли.

Обучение на этом этапе можно считать законченным, если спортсмен на воде сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники гребли.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях в одно- и многоместных лодках, овладение техникой специальных упражнений;

Задачи: повышение темпа гребли с сохранением оптимальной структуры движений;

расширение диапазона специальных двигательных навыков; разработка и разучивание индивидуального варианта прохождения дистанции.

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения является наиболее универсальным средством технической подготовки.

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

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

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

- Задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозителем - на пространственные и силовые компоненты;
- Задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;
- Предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

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

Вспомогательные - упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли.

К ним относятся: работа на тренажёрах различного типа, упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других видов спорта.

Гребные тренажёры различных конструкций используются:

- Для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла;

Для увеличения тренирующего усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

-направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота):

-тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;

разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);

-имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);

-из положения лёжа на спине ноги врозь, руки в стороны - опусканием прямых ног в стороны;

-из положения виса на наклонной доске (40 гр.), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания её локтём;

-из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;

-из положения сидя спиной к тренажёру под углом 20-30-гр., рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперёд за счёт разворота туловища не разгибая руки;

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

-тяга штанги;

-из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;

-из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины;

-из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено

- тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажёру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);

-из положения сидя лицом к тренажёру, с упором ног, наклоняясь вперёд

- тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище;

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

-подъём переворотом на перекладине;

- в висе на гимнастической стенке подъём ног до касания рук;

- удержание угла в висе на перекладине; и т.д.

* направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка:

-разгибание рук в упоре лёжа;

-из положения стоя, отягощение в одной руке

- подъём груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

15.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе н.п до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	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	≈ 13/20	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 инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности 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	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе ССМ**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	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 обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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-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-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
С-1 дистанция 200 м	028	019	1	6	1	1	Я
С-1 дистанция 500 м	028	020	1	8	1	1	Я
С-1 дистанция 1000 м	028	021	1	6	1	1	А
С-1 дистанция 2000 м	028	022	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 5000 м	028	044	1	8	1	1	Г
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-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 х 500м или 4 х 200м)	028	033	1	8	1	1	А

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие гребного канала и (или) участка реки (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1);

---

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2);

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.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10х4 м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос («Конец Александрова» 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

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

18. Кадровые условия реализации программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Минимальные кадровые условия реализации программы

Структурное подразделение	Должность	Этап подготовки	Количество работников
Административные работники	Директор		1
	Заместитель директора по спортивной работе		1
	Заместитель директора по методической работе		1
Педагогические работники	Тренер-преподаватель по гребле на байдарках и каноэ	НП	3
		УТ	
	Инструктор методист		1
Учебно - вспомогательный персонал	Матрос-спасатель		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели не реже 1 раза в 3 года проходят обучение по программам повышении квалификации в учреждениях имеющих лицензию на право ведения данной образовательной деятельности *(ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»*).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО ст. Брюховецкой созданы следующие информационно - методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Информационно – образовательные ресурсы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ» (приказ Министерства спорта России от 09 ноября 2022г. № 945)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
4. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. СанПиН 2.4.3648-20. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

контрольные и контрольно- измерительные:

контрольные нормативы для зачисления на этапы подготовки;

контрольно—переводные нормативы по этапам подготовки;

тесты по видам спорта подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы:

7. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов - байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РФ, КГИФК, 1990.
8. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
9. Каверин В. Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС.

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1) официальный сайт министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru;
2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края http://www.kubansport.ru/;
3) официальный сайт российского антидопингового агентства http://www.rusada.ru;
4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства http://www.wada-ama.org ;
5) официальный сайт олимпийского комитета России http://www.roc.ru/;
6) официальный сайт международного олимпийского комитета https://www.olympic.org;
7) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;
8) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;
9) электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/;
10) сайт для учителей физической культуры Физкультура «https://fizcultura.ucoz.ru/;
13) научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;
14) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» https://libsport.ru/;
16) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») http://spo.1september.ru/urok/;
17)КонсультантПлюс www.consultant.ru:
18) Минспорт РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

19)Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

20) Сайт организаций, осуществляющей спортивную подготовку www.brusport.ru

21) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru