Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШОР «Дельфин»
А.В. Подгорный
(инициалы, фамилия)(подпись)
2026 г.

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"
Дата: 2026.08.18 16:13:57 +10'00'

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

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Хабаровск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……...…3

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….3

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……17

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)……...….23

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ …….58

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..59

I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ» (далее – Программа)предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального автономного учреждения дополнительно образования спортивной школы олимпийского резерва «Дельфин» 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 09.11.2022 № 945(далее – ФССП).

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

Программа по «гребле на байдарках и каноэ» направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей и взрослых;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гребле на байдарках и каноэ;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации);
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются;

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО СШОР «Дельфин» реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные мероприятия на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	10-14	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	12-16
5.	Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

6. Годовой учебно-тренировочный план по плаванию МАУ ДО СШОР «Дельфин» на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		11-15		8-12	8-12	от 3	от 1
1.	Общая физическая подготовка	152-202	178-238	234-364	200-300	208-250	187-250
2.	Специальная физическая подготовка	33-45	59-79	94-146	262-393	468-562	562-749
3.	Участие в спортивныхсоревнованиях	-	-	9-15	63-93	104-125	212-282
4.	Техническая подготовка	42-56	66-87	108-166	63-93	156-186	150-200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	6-8	9-15	12-19	42-50	50-67
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	12-19	20-25	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	9-15	12-19	42-50	62-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровье сбережение**		
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 жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3.	Охрана здоровья	- организация и проведение диспансеризации спортсменов МАУ ДО СШОР «Дельфин»; - обеспечение постоянного контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения тренировочных занятий и соревнований.	По графику
2.4.	Техника безопасности	- проведение инструктажа по технике безопасности в группах.	Январь, сентябрь
2.5.	Техника безопасности	- профилактика спортивного травматизма; - проведение осмотра и технического состояния спортивного инвентаря и оборудования..	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида 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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	В течение года

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

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц

	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1-2 раза в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы и годы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Содержание	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период	Весь период
Инструкторская и судейская практика (час в год)	5-7	5-7	5-7	12-19	12-19	20-25	25-33

Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач необходимо начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Учебно-тренировочные группы до 3-х лет.

- Спортсмены должны овладеть принятой в гребле на байдарках и каноэ терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта.
- Уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими занимающимися, в технике гребли.
- Уметь показать основные элементы техники и способы гребли.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах в роли судьи секундометриста.

Учебно-тренировочные группы свыше3-х лет.

- Уметь составлять план-конспект тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 3-хлет.
- Проведение отдельных частей занятия по обучению различным способам гребли и упражнениям (по заданию тренера).
- Уметь выделить наиболее грубые ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- Обучение основным элементам техники и способам гребли, проведение отдельных частей занятия в зале, на воде.
- Практика судейства соревнований: в роли судьи при участниках.
- Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по гребле в зале и на воде. Провести инструктаж по технике безопасности.

Группы спортивного совершенствования мастерства.

- Уметь составлять положение о соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ.
- Уметь провести отдельные части занятия в зале с включением имитации движений элементов гребли.

- Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях в зале.
- Практика судейства районных и городских соревнований по гребле на байдарках и каноэ: в роли судьи при участниках; в роли заместителя главного секретаря, секундометриста.

Группы высшего спортивного мастерства.

- Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера).
- Практика судейства районных и городских соревнований по гребле: в роли судьи при участниках; в роли заместителя главного секретаря, судья на повороте.

Для спортсменов этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Этап подготовки	Мероприятия	Количество часов
Начальная подготовка	Врачебный контроль	1-2
	Ознакомление с простейшими методами самонаблюдения	1-2
	Всего часов:	2-4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль	1-5
	Углубленное медицинское обследование	1-2
	Ознакомление с методами самонаблюдения	1-2
	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений	1
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья	1-2
	Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	1-2
	Физиопроцедуры	1-2
	Режим дня	1-2

	Рациональное, сбалансированное питание, витаминизация	1
	Всего часов:	9-19
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль	7
	Углубленное медицинское обследование	3
	Ознакомление с методами самонаблюдения	2
	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений	2-3
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья	8
	Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	2-3
	Физиопроцедуры	4
	Посещение сауны	2-4
	Режим дня	2-4
	Рациональное, сбалансированное питание	2-4
	Витаминизация	4
	Экскурсии, прогулки на свежем воздухе, в горах, сплавы на лодках	4
	Всего часов:	42-50
Этап высшего спортивного мастерства	Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль	7-12
	Углубленное медицинское обследование	5
	Ознакомление с методами самонаблюдения	3-5
	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений	2-6
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья	10-17
	Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	5-7
	Физиопроцедуры	5
	Посещение сауны	4-5
	Режим дня	5

	Рациональное, сбалансированное питание	5
	Витаминизация	5
	Экскурсии, прогулки на свежем воздухе, в горах, сплавы на лодках	6
	Всего часов:	62-83

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:

11.1.На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «

Гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

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 ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

<table>
<tr><th rowspan="3">№ п/п</th><th rowspan="3">Упражнения</th><th rowspan="3">Единица измерения</th><th colspan="2">Норматив до года обучения</th><th colspan="2">Норматив свыше года обучения</th></tr>
<tr><th>мальчики</th><th>девочки</th><th>мальчики</th><th>девочки</th></tr>
<tr><td colspan="7">1. Норматив общей физической подготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.1.</td><td rowspan="2">Бег на 30 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>6,2</td><td>6,4</td><td>5,7</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1.2.</td><td rowspan="2">Плавание 25 м</td><td rowspan="2">мин, с</td><td colspan="2">не более</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td colspan="2">3.05</td><td colspan="2">2.36</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Или смешанное передвижение на 1 000м</td><td rowspan="2">мин, с</td><td colspan="2">не более</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>7.21</td><td>7.45</td><td>6.30</td><td>6.55</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.3.</td><td rowspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</td><td rowspan="2">количество раз</td><td colspan="2">не менее</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>10</td><td>5</td><td>13</td><td>7</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.4.</td><td rowspan="2">Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</td><td rowspan="2">см</td><td colspan="2">не менее</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>+2</td><td>+3</td><td>+3</td><td>+5</td></tr>
</table>

1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.	количество раз	не менее		не менее	
			10		12	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
	Или плавание 50 м	мин, с	не более	
			2.27	2.30
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.	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 И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТОВАВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,10	9,50
	Или плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.54	1.01
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
	Или плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.54	1.01
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за	количество	не менее	

	2 мин)	раз	60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гребцов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 180 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%. Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	начало	середина	окончание
Силовые способности		X	
Скоростные способности	X		
Координационные	X		

способности			
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

 сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

 достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

На различных этапах подготовки обеспечивается преемственность и взаимосвязь всех перечисленных задач.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Основа периодизации процесса подготовки гребцов:

А) Закономерности развития и становления спортивной формы (узловыми пунктами структуры тренировки являются главные соревнования, по отношению к этим соревнованиям ориентируется вся система подведения спортсмена к максимальному результату, планируется динамика нагрузки), Б) календарь спортивно-массовых мероприятий,

В) климатические условия.

На основании этого годичный тренировочный цикл (макроцикл) в гребле на байдарках и каноэ подразделяется на последовательно воспроизводимые или циклически повторяющиеся само- подчиненные звенья: периоды, этапы, мезоциклы, занятия, для каждого из которых характерны свои цели, задачи, содержание тренировочного процесса.

Макроциклы - наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

Периоды - временные интервалы макроцикла, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности. В подготовке гребцов на байдарках и каноэ выделяют три периода: активного отдыха, базовый и соревновательный.

Обще подготовительный этап базового периода направлен на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста; направленность специально-подготовительного периода - создания предпосылок становления спортивной формы.

Соревновательный период направлен на подготовку к выступлению в основных и главных соревнованиях.

Мезоцикл - относительно целостный этап тренировочного процесса, позволяющий обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, их волнообразное распределение в периодах, целесообразное распределение в периодах средств и методов тренировки, позволяющее систематизировать их с позиции эффективного решения главных задач периода. Стандартная продолжительность мезоцикла 3 -4 недели.

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

1. восстановительный - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
2. втягивающий - для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
3. фазовый (накопительный) - для выполнения основных объемов тренировочной работы;
4. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
5. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

Микроциклы- серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2,3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7, 10, 14-дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

1. Втягивающий - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла.
2. Развивающий (нагрузочный) - выполнение основной работы мезоцикла.
3. Ударный - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла.
4. Разгрузочный - создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла.
5. Соревновательный - выступление на соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.
6. Восстановительный - используется для психической и физической разгрузки после соревнований.
7. Контрольный - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному микроциклу, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

1.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для успешной деятельности в гребле на байдарках и каноэ.

Содержание теоретического раздела реализуется в форме лекционных занятий, в процессе тренировочных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

Содержание предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» на этапах спортивной подготовки.

Содержание программного материала
Этап начальной подготовки
Первый год обучения (НП-1)
Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь и оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования. Правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользования спортивными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначение
Гребля на байдарках и каноэ как вид спорта, его специфика. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Классификация видов спорта. Место гребного спорта в системе видов спорта. Характеристика гребли на байдаках и каноэ.
Личная гигиена юного спортсмена. Правила личной гигиены: уход за телом, полостью рта, волосами, ногтями, гигиена одежды и обуви. Предметы личной гигиены: зубная щетка, расческа, носовой платок, полотенце. Правила гигиены при кашле, чихании, насморке. Роль личной гигиены в сохранении здоровья человека. Режим дня юного спортсмена
Строение организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Органы, системы органов. Кожа и ее функции. Опорнодвигательный аппарат. Дыхательная система. Системы крови и кровообращения. Пищеварительная система. Нервная система и органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма человека

Содержание программного материала
Второй и третий год обучения (НП-2,3)
Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Напомнить требования: к одежде и обуви для занятий гребным спортом, личной гигиене; правилам поведения в процессе тренировочных занятий; требования к спортивному инвентарю и оборудованию, правилам хранения и ухода; к выбору места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года; к ведению вахтенного журнала. Правила предупреждения травматизма, страховки, самостраховки в процессе занятий гребным спортом, перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ
История развития гребли на байдарках и каноэ. Напомнить специфические особенности гребли на байдарках и каноэ как вида спорта. Дидактическая игра «Угадай вид спорта». Олимпийские игры как крупнейшие международные спортивные соревнования, их символика. Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта. Победы отечественных гребцов на Олимпийских играх.
Профессиональная терминология гребного спорта. Назначение, классификация терминов, способы их образования; базовые термины: акватория, ватерлиния, крен, баланс, борт, киль, дрейф, встречный курс, заезд, кильватер, нос, корма, палуба, курс судна, водная дорожка и др.
Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 2 и 3 ступени
Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, гигиена питания, сна, закаливание, отказ от вредных привычек. Роль движений, физических упражнений в формировании здоровья
Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Место соревнований в тренировочном процессе. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Первый, второй год обучения (УТГ-1, 2, 3)
Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, дополнение ранее освоенного материала. Алгоритм оказания

первой помощи при несчастных случаях на воде, спасение тонущих, приемы искусственного дыхания. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимний период
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила рационального использования и эксплуатации гребных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Гребные тренажеры и их применение
Методика проведения тренировочного занятия: содержание, структура, назначение и особенности проведения разминки, основной части, **заминки.** Физическая нагрузка, ее параметры (содержание, объем, интенсивность, интервалы отдыха), способы контроля и регулирования
Основы психологической подготовки: специальные упражнения на развитие психических процессов (ощущения, восприятия, внимания, представления, мышления, памяти, воображения), обучение умениям и навыкам самооценки и саморегуляции психических процессов
Закаливание, его значение в профилактике заболеваний спортсмена. Сущность закаливания. Формы и виды закаливания. Средства закаливания. Принципы закаливания. Методические рекомендации по проведению закаливающих процедур
Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Положение о соревнованиях, характер соревнований, представители и участники на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов
Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивная лекцияпрезентация «Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг и последствия его применения». Использование допинга как попытка добиться результата нечестным путем. Вредное влияние допинга на здоровье спортсмена. Запрещенные вещества могут входить в состав обычных лекарств или биологически активных добавок, необходимо применять их осторожно под контролем врача. Упражнение «Куколка» для образной демонстрации
Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивная лекциядискуссия «Список запрещенных веществ и методов». Минимальная информация о запрещенном списке, основных группах запрещенных субстанций (анаболические стероиды, диуретики, наркотики, стимуляторы, генный допинг, гормоны) и последствиях их применения. Групповое упражнение «Дерево причин и последствий»
Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации
Четвертый, пятый год обучения (УТГ-4, 5)

Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности в быту, на транспорте (автотранспорт, автомобильные аварии, железнодорожный транспорт, воздушный и водный транспорт), в природной среде (в лесу, на воде, при различных природных явлениях - ливень, гроза, молния, сильный ветер, жара, сильный снегопад). Правила плавания по судоходным путям Российской Федерации, сигнализация на воде
История развития гребли на байдарках и каноэ. Руководство гребным спортом, география гребного спорта в Российской Федерации. Выдающиеся отечественные спортсмены и тренеры. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ICF)
Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Анализ типичных ошибок техники старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша
Общая физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений
Специальная физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений
Основы психологической подготовки. Развитие представлений движения посредством обучения идеомоторной тренировке. Формирование представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний
Техника гребли и ее совершенствование. Эталонные модели техники гребли на байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники. Основные направления совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ
Основы тактической подготовки. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Основные факторы, определяющие необходимость тактической борьбы на дистанции (гидродинамические, физиологические, психологические). Тактика старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша. Способы психологического воздействия на соперников
Основы спортивного питания. Энергетическая ценность, структурный баланс пищевого рациона, (соотношение животных и растительных белков, жиров, простых и сложных углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов). Режим питания гребцов. Качество продуктов
Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 4 ступени
Общероссийские и международные антидопинговые правила. Игровое интерактивное занятие «Карусель»: цель - напомнить спортсменам основные группы запрещенных веществ, закрепить негативное отношение к допингу. Группа делится на четыре команды, задача каждой команды - как можно

быстрее пройти свой маршрут (четыре станции: «Кроссворд», «Дартс», «Буриме», «Кегельбан») и набрать максимальное количество баллов
Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивное игровое занятие «Умей отказаться»: цель - научить подростков уверенно говорить «Нет!» в ответ на предложение попробовать допинг. Проигрывание соответствующих ролей, обсуждение типичных приемов и моделей поведения. Выбор эффективной модели отказа, признаки уверенного поведения. Карточки «Право на отказ». Универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам
Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
Группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства
Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности при природных и техногенных чрезвычайных ситуациях. Понятие о травмах, их классификация (ушибы, растяжения, кровотечения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы), правила оказания первой доврачебной помощи
Основы психологической подготовки. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности, выявление актуальных и доминирующих предстартовых состояний, разработка индивидуализированных программ психологической подготовки к соревнованиям
Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние: деяния, рассматривающиеся в качестве противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; меры по их предотвращению (ответственность, санкции)
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральный стандарт спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ. Права и обязанности спортсменов
Основы периодизации тренировочного процесса. Характеристика периодов спортивной подготовки, структура годичного цикла: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Особенности тренировочного процесса в разные периоды годичного цикла
Техника гребли и ее совершенствование. Варианты техники гребли и фазы гребного цикла и их отражение в тренировочном процессе.

Индивидуализация технической подготовки гребца. Зависимость техники и тактики от индивидуальных особенностей подготовленности спортсмена
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Спорт как важный социальный феномен, воздействующий на основные сферы жизнедеятельности общества. Реализация гуманистического потенциала спорта. Стадии социализации спортсмена. Социальная ответственность спортсмена
Основы комплексного контроля в процессе занятий спортом. Формы и виды контроля. Врачебный контроль, его значение. Объективные и субъективные показатели физического и психического состояния. Педагогический контроль, его значение. Нормативы подготовленности гребцов
Общероссийские и международные антидопинговые правила. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Субстанции и методы, запрещенные все время (как в соревновательный, так и во внесоревнова-тельный период); субстанции, запрещенные только в соревновательный период. Риски использования биологически активных добавок (БАД). Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы. Тестирование обучающихся с помощью теста «Оценка степени риска»
Общероссийские и международные антидопинговые правила. Негативное воздействие психоактивных средств на физическое и психическое здоровье спортсмена. Механизм влияния психоактивных средств, физиологические эффекты, развитие химической устойчивости. Последствия применения сильнодействующих веществ и ответственность. Опрос обучающихся в форме анкетирования с помощью опросника «Этика в спорте»
Общероссийские и международные антидопинговые правила. Антидопинговое движение. Деятельность ВАДА и РУСАДА. Знакомство с нормативными документами. Нарушения антидопинговых правил (что входит в нарушение) и применяемые санкции. Законодательство в области борьбы с допингом
Тренерская (инструкторская) практика. Основы методики обучения технике гребли на байдаках и каноэ. Общие требования и характеристика методов и приемов обучения. Классификация методов обучения и их характеристика. Принципы обучения. Стадии формирования двигательного навыка. Этапы процесса обучения. Типичные ошибки при освоении техники гребли на байдарках и каноэ и способы их устранения
Тренерская (инструкторская) практика. Методика организации и проведения тренировочного занятия. Специфика и содержание занятия.

Структура занятия. Типы занятий. Способы организации обучающихся на занятии. Физическая нагрузка, ее параметры, способы контроля и регулирования. Классификация физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Требования к тренировочному занятию по гребле на байдарках и каноэ
Тренерская (инструкторская) практика. Основы методики общей и специальной физической подготовки. Понятие об общей и специальной физической подготовке, их соотношение на разных этапах подготовки в гребном спорте. Задачи и содержание (средства и методы) общей и специальной физической подготовки гребца. Особенности общей и специальной физической подготовки в разные периоды годичного цикла
Судейская практика. Цель и задачи спортивных соревнований, их классификация, характер соревнований. Участники и представители команд. Общие требования к спортивным лодкам и веслам. Лодочный контроль. Положение о спортивных соревнованиях. Заявки и изменения в заявках. Предварительные заезды, полуфиналы и финалы, распределение участников по заездам и «водам». Личные номера участников иномера на лодках (флюгарки). Измерение и оборудование дистанции для официальных спортивных соревнований. Правила прохождения дистанции: старт, остановка (прерывание) заезда, лидирование и использование волны, прохождение поворотов, обгон, навал, финиш, фотофиниш. Анализ конкретных примеров действий спортсменов на дистанции, на старте, на финише, на дистанции, на повороте.
Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов. Классификация средств восстановления: педагогические, гигиенические, психологические, физиологические средства и их характеристика. Уровни специализированного восстановления: основной, текущий, оперативный. Планирование восстановительных мероприятий в зависимости от периода подготовки

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Задачи общей физической подготовки:

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;

 создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

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

Задачи специальной физической подготовки:

 повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;

 обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

 специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам;

 соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

Содержание общей физической подготовки. Средства основной гимнастики.

Строевые упражнения:

 построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;

 строевая стойка, строевые приемы «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;

 повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;

 размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;

 расчет по порядку, на первый- второй (третий);

 передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую; перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

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

 для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы,

приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

 Прикладные упражнения:

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

 бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;

 прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 - 360°;

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

 Упражнения на развитие координационных способностей:

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

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

 челночный бег: 3 х 10 м, 4 х 9 м, 5 х 6 м;

 упражнения на быстроту реагирования;

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

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

 элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
 комбинированные упражнения в преодолении препятствий.
 Упражнения на развитие скоростных способностей:
 подвижные игры, эстафеты с бегом;
 простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);
 упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);
 бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).
 Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
 прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
 различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);
 прыжки со скакалкой;
 рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.
 Упражнения на развитие силовых способностей:
 общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;
 упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
 комплексы круговой тренировки;
 рывок штанги;
 жим штанги;
 взятие на грудь штанги;
 приседание со штангой;
 подтягивание в висе на перекладине;
 сгибание- разгибание рук в упоре лежа;
 упражнения на тренажерах.
 При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.
 Упражнения на развитие выносливости:
 подвижные и спортивные игры;
 комплексы круговой тренировки.
 серия беговых упражнений, например: обычный 30 с - спиной вперед 30 с - сгибая ноги вперед 15 с - сгибая ноги назад 15 с - «змейкой» 30 с - скрестный правым боком 15 с - скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;
 бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;

 упражнения дыхательной гимнастики;
 продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).
 Упражнения на развитие гибкости:
 упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе;
 упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седее барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.
 Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.
 Специальная физическая подготовка
 Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:
 а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):
 тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
 разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
 имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
 из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны - опускание прямых ног в стороны;
 из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
 из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
 из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;
 б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):
 тяга штанги;
 из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;

 из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;

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

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

 из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

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

 подъем переворотом на перекладине;

 в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;

 сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;

 удержание угла в висе на перекладине;

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

 жим штанги лежа;

 сгибание - разгибание рук в упоре лежа;

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

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

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

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

Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

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

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

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

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

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

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

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

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

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

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

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

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

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

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

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

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

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

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

Некоторые модели техники гребли на байдарках

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

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

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45°, таз - на 5-7°. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз - вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед - вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед - вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

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

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила

давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

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

Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

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

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

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

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед - вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толчковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины. Лодка продвигается давлением

направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполнятся одновременно, не вызывая западаний в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

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

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

Содержание технической подготовки

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения - наиболее универсальные средства

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

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

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

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

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

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

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

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

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

Другие виды спорта и подвижные игры

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Согласование движений рук и ног, дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплывание и лежание на воде: «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине («стрела» на груди и на спине), с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры в воде.

Кроль на груди: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании кролем; отработка техники, старта с тумбочки, поворотов.

Кроль на спине: общее представление о технике плавания, плавательные движения; отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов.

Брасс: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов. Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции. Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов.

Легкая атлетика. В содержании общей физической подготовки используется бег с целью развития быстроты, общей выносливости, расширения диапазона двигательных навыков, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Бег на короткие дистанции - 60, 100, 200, 400 м.

Барьерный бег - 110 и 400 м.

Бег на средние дистанции - 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м.

Бег на длинные дистанции - классические дистанции 5000 и 10000 м.

Эстафетный бег - 4 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 800 м, 4 х 1500 м.

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

Лыжная подготовка применяется в зимний период с целью развития выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются:

- подготовительные упражнения для освоения со снежной средой;

- освоение способов передвижения на лыжах:

- классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двух-шажный, одновременный двух-шажный, одновременный одно-шажный, попеременный четырех-шажный, переход с одного хода на другой;

- коньковые лыжные ходы: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, коньковые лыжные хода без отталкивания руками, переход с одного конькового хода на другой;

- обучение различным способам преодоления подъемов;

- обучение различным способам спусков, стойкам на спусках, преодолению неровностей;

- обучение различным способам торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

- обучение поворотам в движении - переступанием, упором и из упора, на параллельных лыжах, плугом, и на месте - поворот переступанием направо или налево вокруг пяток (носков) лыж, поворот кругом махом правой (левой) лыжей, поворот прыжком.

– Подготовка к соревнованиям по лыжной подготовке. Выполнение контрольных нормативов.

Подвижные и спортивные игры применяются игры с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития двигательных качеств, а также восстановления после других видов нагрузки. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам, осваиваются технические навыки, связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, применяются двусторонние игры. Содержание подвижных игр:

- «Перетягивание каната»; - «Подвижная цель»; - «Кто сильнее?»; - «Колесо»; - «Круговые салки»; - «Большая эстафета по кругу»; - «Бег командами»; - «Сумей догнать»; - «Эстафета с палками и прыжками»; - «Челнок»; - «Эстафета с чехардой»; - «Двумя мячами через сетку»; - «Шагай вперед!»; - «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»; - «Мяч среднему»; - «Мяч капитану»;	- Пятнадцать передач»; - «Перехват мяча»; - «Бег пингвинов»; - «Перестрелбол»; - «Охотники и утки»; - «Эстафета на полосе препятствий»; - «Перетягивание через черту»; - «Старт после броска»; - «Удочка простая и командная»; - «Ящерица»; - «Часовые и разведчики»; - «День и ночь»; - «Петушиный бой»; - «Перебежка с выручкой»; - «Наступление»; - «Погоня»; - «Нападают пятерки».

- «Ориентировка по слуху»; - «Погоня за лисицами»; - «Следопыты»; - «Русская лапта»; - «Ножная лапта»; - «Казаки-разбойники» - «Поиски пропавшей группы»	Спортивные игры: - футбол; - пионербол; - волейбол; - баскетбол; - хоккей.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из форм образовательного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

1) выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

2) выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

3) выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

1) ее планирование в учебных планах и программах;

2) наличие методического обеспечения;

3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Содержание самостоятельной работы обучающихся

№	Цель	Содержание
Этап начальной подготовки		
Первый год обучения (НП-1)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование представлений о гребле на байдарках и каноэ как виде спорта; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Содействие повышению	Регулярное применение доступных

	терморегуляционных возможностей организма	форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др.
4	Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов	Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление
5	Закрепление знаний о строении организма человека	Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Энциклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас»
Второй, третий год обучения (НП-2, 3)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний о правилах поведения на воде	Рисунок на тему «Безопасное поведение на воде»
5	Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их истории	Просмотр мультфильма «Олимпионики». Просмотр фрагментов трансляций церемоний открытия (закрытия) Олимпийских игр
6	Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни	Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и почему»; В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру» и др.
Учебно-тренировочный этап: начальной специализации		
Первый, второй год обучения (УТГ-1, 2, 3)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах	Посещение соревнований по

	соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний об оказании первой помощи при утоплении	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности (http://www.culture. mchs.gov.ru/testing/).
5	Формирование негативного отношения к применению допинга	применению допинга Рисунок на тему «Честный спорт»
6	Закрепление знаний о методике проведения, содержании и структуре тренировочных занятий	Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий
7	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» (http://www.anti-doping.ru/). Тестирование
Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации		
Четвертый, пятый год обучения (УТГ- 4, 5)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятия	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований, анализ техникотактических действий
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний о содержании и методике выполнения комплексов упражнений общей и специальной физической	Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий

	подготовки	
5	Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний	Регулярное выполнение упражнений психотренинга
6	Закрепление знаний о правилах безопасного поведения	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности (http://www.culture. mchs.gov.ru/testing/). Тестирование
7	Закрепление знаний о гигиене питания, требованиях к пищевому рациону	Заполнение карты-схемы «Мой пищевой рацион», ее творческое оформление
8	Формирование негативного отношения к применению допинга	Рисунок на тему «Честный спорт»
9	Закрепление знаний общероссийских и международных антидоптнговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» (http://www.anti-doping.ru/). Тестирование
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства		
Группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Закрепление знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др.
4	Закрепление знаний о методике проведения тренировочных занятий, выполнении комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий.
5	Закрепление навыков самооценки	Регулярное выполнение

	и саморегуляции психических состояний	упражнений психотренинга
6	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА (http://quiz.wada- ama.org/). Викторина «Играй честно»

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 начальной подготовки 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех**	**≈ 600/960**		

	лет обучения:			
	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 совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 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.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства**	**≈ 600**		

	:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

				Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относятся:

- 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» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для обеспечения деятельности отделения "Гребля на байдарках и каноэ" используется рекреационная зона акватории реки Амур в районе затона РЭБ Флота, на которой расположены складские помещения (элинг для хранения лодок), тренерские и раздевалки для учащихся.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

-наличие гребного канала, оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» - наличие тренажерного зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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».

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Конус тренировочный	штук	20
5.	Круг спасательный	штук	2
6.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
7.	Моторная лодка (катер) для проведения учебно-тренировочного мероприятия и соревнований	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Мяч футбольный	штук	2

11.	Причальный плот 10х4 м	штук	1
12.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
13.	Рация	комплект	2
14.	Ремень стяжной с фиксатором для крепления лодок при перевозке	штук	60
15.	Секундомер	штук	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Спасательный жилет	штук	11
18.	Спасательный трос («Конец Александрова» 25 метров)	штук	1
19.	Стойка для штанги	штук	3
20.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
21.	Скамья для тяги штанги	штук	3
22.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
24.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
25.	Байдарка одиночка	штук	11
26.	Байдарка двойка	штук	2
27.	Байдарка четверка	штук	1
28.	Весло для гребли на байдарке	штук	11
29.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
30.	Весло для гребли на каноэ	штук	11
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
32.	Каноэ двойка	штук	2
33.	Каноэ четверка	штук	3
34.	Каноэ одиночка	штук	11
35.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»			
36.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
37.	Лодка класса «Д-10»	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»			
38.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
39.	Весло канупольное	штук	12
40.	Ворота канупольные	штук	2
41.	Игровая площадка 35х23 м	штук	1
42.	Каяк для кануполо	штук	12
43.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
44.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
45.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6
46.	Свисток судейский	штук	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерение	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «К-1», «К-2», «К-4»											
1.	Байдарка-одиночная гоночная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Весло для гребли на байдарках гоночное	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
3.	Фартук для байдарки	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «С-1», «С-2», «С-4»											
4.	Весло для гребли на каноэ гоночное	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4

5.	Каноэ одиночка гоночная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо»											
6.	Байдарка для кануполо	штук	На обучающегося	0,5	3	0,5	4	1	4	1	4
7.	Весло для гребли на байдарках кануполо	штук	На обучающегося	0,5	3	0,5	4	1	4	1	4

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2
7.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»											
8.	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
10.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
11.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО СШОР «Дельфин» производиться за счет повышения квалификации и профессиональной подготовки в избранном виде спорта не реже одного раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №945 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»
2. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного совершенствования мастерства). – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1988.
4. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
5. Иссурин В.Б., Каверин В. Ф, Ракпо Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. — М.: Госкомспорт СССР, 1986.
6. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов- байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РФ, КГИФК, 1990.
7. 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.
8. Каверин В. Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС. 15.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.
9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
10. Официальный сайт Федерации гребли на байдарках и каноэ России (http://www.ttfr.ru).
11. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (http://www.rusada.ru).