

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»  
Старооскольской городской округ

СОГЛАСОВАНО

На заседании

Педагогического совета

МБУ ДО СШОР «Молодость»

Протокол №1 от 22.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШОР  
«Молодость»

Приказ №02-01\187  
от 30.09.2024г.

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

*Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года №1247 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №945*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки- 3 года;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Возраст лиц проходящих спортивную подготовку от 9 лет и старше.

Старый Оскол,  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>3</b>
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.4. Объем программы.....	3
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>18</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	21
<b>IV. Рабочая программа .....</b>	<b>25</b>
4.14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.15. Учебно-тематический план.....	30
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>33</b>
5.16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....	33
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>34</b>
6.17. Материально-технические .....	34
6.18. Кадровые условия.....	35
6.19. Информационно- методические условия.....	37

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

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гребля на байдарках и каноэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 945<sup>1</sup> (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 решение вопроса о гармоничном физическом и умственном развитии детей и юношей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды, выявление и развитие способностей каждого спортсмена, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой 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 (приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим

---

видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71494).

#### 4. Объем Программы

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	9-12	12-15	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

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

## учебно-тренировочные занятия

**Общая Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**СФП (специальная физическая подготовка)** – это физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде **спорта**, а характер и режим упражнений, должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике этого вида.

**Техническая подготовка** – процесс занятия спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

## Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая

**Теоретическая подготовка** - это процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Тактическая подготовка** – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

**Психологическая подготовка** – система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

N 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	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

### **Спортивные соревнования**

требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся 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.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1		8		3	1
1.	Общая физическая подготовка	195	170	220	163	191	168
2.	Специальная физическая подготовка	48	54	95	264	470	600

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	66	110	150
4.	Техническая подготовка	54	68	100	64	160	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	14	25	45	60
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	19	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	13	22	45	70
Общее количество часов в год		312	312	468	624	1040	1248

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

N 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,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	--	--	--	--	--	--

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		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;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	<b>Духовно-нравственное</b>		
	Беседы развивающие доброту, любовь к ближнему, уважение к другим людям, сочувствие, сострадание к чужой беде.	Беседы, направленные на развитие у занимающихся общечеловеческих качеств	В течение года
6.	<b>Экологическое</b>		
	Формирование у занимающихся навыков правильного поведения в природной среде	Беседы на темы: - по защите природной среды; - по улучшению природной среды; - по сохранению природной красоты.	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности в достижении, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на каждом этапе подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Учебно-тренировочный этап.

### **Первый год.**

1. Освоение терминологии, принятой в гребле.
2. Овладение базовыми знаниями правил спорта.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

### **Второй год.**

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, проведение разминки с группой.
2. Судейство на соревнованиях школьного уровня.
3. Овладение знаниями правил спорта.

### **Третий год.**

1. Овладение знаниями о методах и принципах тренировки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях школьного уровня, умение отдавать рапорт главному судье.

### **Четвертый год.**

1. Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях школьного уровня, помощник судьи на старте.

### **Пятый год.**

1. Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке и проведение их с группой.
2. Составление подготовительной и заключительной части занятия по начальному обучению.
3. Выполнение обязанностей судьи на финише, секретаря.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **Первый год**

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники гребли и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по гребле на муниципальном уровне.
5. Участие в организации и проведении соревнований

### **Второй-третий года.**

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности

2. Составление документации для работы отделения гребли на байдарках и каноэ в спортивной школе.
3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

#### **Этап высшего спортивного мастерства.**

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Составление документации для работы отделения гребли на байдарках и каноэ в спортивной школе.
3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они

являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов

и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение;</li> <li>- разминка;</li> <li>- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>- искусственная активация мышц;</li> <li>- психорегуляция мобилизующей направленности;</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;</li> <li>- комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный;</li> <li>- душ теплый/умеренно холодный/теплый;</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные</li> </ul>	В течении года	Тренеры, медицинский работник

	ВОДЫ		
--	------	--	--

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

35 Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки. Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности. Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачамиспециалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 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;

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "кандидат в мастера спорта России"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) 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. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2                      9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.10                      10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36                      15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11                      +15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,2                      8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215                      180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49                      43
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее
			4                      -
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее
			-                      1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее
			60                      -
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее
			-                      45
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более
			1.25                      1.30
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гребля на байдарках и каноэ" учитываются организациями,

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

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

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

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

### **Этап начальной подготовки первый год обучения**

Основная цель занятия: выбор спортивной специализации, овладение ее основами и содействие физическому развитию. Основные задачи: повышение уровня физической подготовки, формирование интереса к занятиям греблей; овладение взаимодействием с веслом, лодкой и водой.

Техническая подготовка:

изучение техники гребка в целом на гребном тренажере, в бассейне, на суше и на воде; изучение приемов управления лодкой и сохранения равновесия.

Общездоровьесберегающая подготовка:

Средствами общей физической подготовки служат:

**Общеразвивающие упражнения:**

- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;
- бег: вперед и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;
- упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения.
- упражнения с партнёром.

**Подвижные игры и эстафеты:** игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Перетягивание каната.

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

Упражнения на развитие ловкости:

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

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

### **Этап начальной подготовки второй-третий год обучения**

Основная цель занятия: создание предпосылок для завершения начальной подготовки на воде (взаимодействие с веслом, лодкой и одой). Основные задачи: закрепление техники гребка и специфических ощущений, развитие общей выносливости, повышение уровня функциональной и общефизической подготовки, теоретическая подготовка.

Техническая подготовка:

изучение техники гребка и его элементов на гребном тренажере, в бассейне, на суше

и на открытой воде в лодке; продолжительная работа в лодке; ознакомление с темпом и ритмом гребли, стартом, финишем, греблей в командных лодках

Общефизическая подготовка:

- беговая подготовка;
- упражнения для развития гибкости (наклоны, «перекаты» и т.д.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подвижные игры; гимнастические упражнения; упражнения на координацию

Специальная физическая подготовка:

- плавание различными способами;
- упражнения со штангой;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением;
- гребля в лодке равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью;
- гребля в лодке с балансиром и отягощениями.

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

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

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

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

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

### **Учебно-тренировочный этап первый – третий год подготовки.**

Основная цель: углубленное овладение спортивной специализацией. Основные задачи: закрепление интереса к занятиям греблей, закрепление техники гребли, овладение ее элементами, развитие специальных физических и психических качеств, овладение элементами тактики.

Техническая подготовка:

Совершенствование элементов техники гребка: захвата воды, проводки, конца проводки с использованием массы тела на гребном тренажере, в бассейне, на суше и на открытой воде в лодке; продолжительная работа в лодке в обычных и экстремальных условиях, при смене скоростей; овладение техникой старта, финиширования, поворотов, лидирования, греблей в командных лодках.

Общефизическая подготовка:

беговая подготовка; упражнения для развития гибкости (наклоны, «перекаты» и т.д.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; спортивные игры; гимнастические упражнения; упражнения на координацию; упражнения с отягощениями; упражнения с сопротивлением;

Специальная физическая подготовка:

плавание различными способами; упражнения со штангой; гребля в лодке равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с балансирами и отягощениями; работа на тренажерах в равномерном темпе со сменой рук сериями; гребля в лодке с гидротормозом; гребля на отрезках повторным и интервальным методом

Тактическая подготовка:

ознакомление с тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований; изучение и отработка вариантов стартов; изучение лидирования, гребли за лидером, выполнение поворотов; изучение финишных ускорений; овладение ускорениями на дистанции; изучение связи между условиями и тактикой гонки.

### **Учебно-тренировочный этап четвертый – пятый год подготовки.**

Основная цель: расширение диапазона двигательного навыка, повышение эффективности взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи:

- совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических и психических качеств, тактическая подготовка.

Техническая подготовка:

Совершенствование элементов техники гребка:

- захвата воды, проводки, конца проводки с использованием массы тела на гребном тренажере, в бассейне, на суше и на открытой воде в лодке;
- продолжительная работа в лодке в обычных и экстремальных условиях, при смене скоростей;
- овладение техникой старта, финиширования, поворотов, лидирования, греблей в командных лодках.

Общефизическая подготовка:

- беговая подготовка;
- упражнения для развития гибкости (наклоны, «перекаты» и т.д.);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- спортивные игры; гимнастические упражнения;
- упражнения на координацию; упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением;

Специальная физическая подготовка:

- плавание различными способами;

- упражнения со штангой; гребля в лодке равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью;
- гребля в лодке с балансиром и отягощениями;
- работа на тренажерах в равномерном темпе со сменой рук сериями;
- гребля в лодке с гидротормозом;
- гребля на отрезках повторным и интервальным методом

Тактическая подготовка:

- овладение тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований;
- отработка вариантов стартов;
- отработка лидирования, гребли за лидером, выполнение поворотов;
- совершенствование финишных ускорений;
- совершенствование ускорений на дистанции; овладение связями между условиями и тактикой гонки.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Основная цель: максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов в избранном виде гребли.

Основные задачи: формирование индивидуального стиля гребли; развитие физических качеств; повышение психической устойчивости спортсмена; овладение тактикой гонок; четкая целевая направленность тренировочного процесса на конкретный результат.

Техническая подготовка:

совершенствование индивидуальной и командной техники гребли; расширение диапазона двигательного навыка; удлинение амплитуды движений; совершенствование захвата воды, проводки, конца проводки, повышение эффективности использования массы тела при выполнении проводки.

Общefизическая подготовка:

- беговая подготовка (лыжная подготовка);
- упражнения для развития гибкости (наклоны, «перекаты» и т.д.);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- спортивные игры; гимнастические упражнения;
- упражнения на координацию; упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением; плавание различными способами;
- упражнения со штангой;

Специальная физическая подготовка:

- гребля в лодке со сменой темпа, ритма и усилий; гребля в лодке с балансиром и отягощениями;
- работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий;
- гребля в лодке с гидротормозом на максимальных усилиях;
- гребля на отрезках повторным и интервальным методом;
- контрольные прохождения дистанции, отрезков, совместные старты;
- участие в контрольных и других соревнованиях.

Тактическая подготовка:

отработка элементов тактики прохождения дистанции; совершенствование отстающих элементов; разработка новых вариантов тактики с учетом будущих соревнований и состава участников.

Техническая подготовка.

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

На этапе **начальной подготовки** проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя.

На **учебно-тренировочном этапе** основная цель технической подготовки заключается в формировании у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма, а также закрепить навыки работы гребца с веслом,

лодкой и водой, развить специфические ощущения - чувства ритма, темпа.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Задачи: повышение темпа гребли с сохранением оптимальной структуры движений;

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

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

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

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

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

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

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

Предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

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

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

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

Гребные тренажёры различных конструкций используются:

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

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

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

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

-тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;

разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг

(для каноистов);

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

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

- в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40 гр.), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания её локтём;
  - из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
  - из положения сидя спиной к тренажёру под углом 20-30-гр., рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперёд за счёт разворота туловища не разгибая руки; направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):
  - тяга штанги;
  - из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в поясице, до касания грудными мышцами кистей рук;
  - из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины;
  - из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
  - из положения стоя в наклоне, лицом к тренажёру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
  - из положения сидя лицом к тренажёру, с упором ног, наклоняясь вперёд тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище;
  - направленные на развитие мышц сгибателей туловища (прямой мышцы живота):
  - подъём переворотом на перекладине;
  - в висе на гимнастической стенке подъём ног до касания рук;
  - удержание угла в висе на перекладине; и т.д.
  - направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка:
  - разгибание рук в упоре лёжа;
  - из положения стоя, отягощение в одной руке
  - подъём груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся

	спорта и его развитие			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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈600/960		

специализации)	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	Понятность. 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	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	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гребля на байдарках и каноэ" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос ("Конец Александрова" 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "К-1", "К-2", "К-4"			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "С-1", "С-2", "С-4"			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колесо для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "Д-10", "Д-20"			
38.	Весло для лодки класса "Дракон"	штук	48
39.	Лодка класса "Д-10"	штук	2
40.	Лодка класса "Д-20"	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кануполо" и			

словосочетание "фристайл на бурной воде"			
41.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
42.	Весло канупольное	штук	12
43.	Ворота канупольные	штук	2
44.	Игровая площадка 35 x 23 м	штук	1
45.	Каяк для кануполо	штук	12
46.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
47.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
48.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6
49.	Свисток судейский	штук	2

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт Федерации гребли на байдарках и каноэ России (<http://www.ttfr.ru>).
3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
4. Википедия — свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org>).
5. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2004. – 120 с.
6. Гребля на байдарках и каноэ: Правила соревнований / Составители С.С. Уваров, В.П. Силаев: Федерация гребли на байдарках и каноэ России. – М., 2001. – 49 с.
7. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
8. Дольник, Ю.А. Оценка специальной работоспособности в гребле на байдарках и каноэ методом педагогического тестирования / Ю.А. Дольник, Ю.В. Ганженко // Методика и техника подготовки гребцов: Сб. науч. тр. ЛНИИФК. - Л., 1978. - С. 89-93.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
10. Земляков, В.Е. Методические рекомендации по управлению тренировочным процессом гребцов-байдарочников и каноистов при подготовке к

- соревнованиям / В.Е. Земляков. – Херсон: Херсонск. ф-л Одесск. технолог. ин-та им. М.В.Ломоносова, 1979. – 63 с.
11. Емчук, И.Ф. Управление специальной подготовкой гребца /И.Ф. Емчук, Н.В. Жмарев. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 91 с.
  12. Вайцеховский, С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский - М.: Физкультура и спорт, 1971. -312 с.