Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

СОГЛАСОВАНО
На заседании
Педагогического совета
МБУ ДОСШОР «Молодость»
Протокол №4 от 02.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШОР
«Молодость»

Приказ №02-01\135
от 17.07.2026г.

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 14 ноября 2025 года №958

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
-начальной подготовки -3 года;
-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
-этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
-этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст лиц проходящих спортивную подготовку от 9 лет и старше.

Старый Оскол
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.Общие положения……...……3
II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...……..3
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……..…3
2.2.Объем программы……...…… ……4
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...…4
2.4.Годовой учебно-тренировочный план…….…….…….7
2.5.Календарный план воспитательной работы……10
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……12
2.7.Планы инструкторской и судейской практики……..…….13
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..……...15
III.Система контроля……18
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях……...…18
IV.Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»……...…24
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….…….24
4.2.Учебно-тематический план……...……31
V.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»…….....38
5.1.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы……....38
VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…..…….…….…..39
6.1.Материально-технические условия реализации Программы……..…….....39
6.2. Кадровые условия реализации Программы..……...…..41
6.3.Информационно- методические условия реализации Программы……...…42

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 14 ноября 2025 г. № 958 (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

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

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этапвысшегоспортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивнойподготовки					
	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	24-27
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1404

2.3.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 вид у 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.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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 подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

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.

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.

Таблица 4

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	2	2
Основные	-	-	2	2	3	3

2.4. 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.

Таблица 5

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					
		4,5	6	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		11		8		3	1
1.	Общая физическая подготовка	140	170	220	163	191	150
2.	Специальная физическая подготовка	35	54	95	264	470	574
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	66	110	200
4.	Техническая подготовка	45	68	100	64	160	175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	14	25	45	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	19	25

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8	13	22	45	74
Общее количество часов в год		234	312	468	624	1040	1248

Таблица 6

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 - 27	15 - 20	10 - 17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 20	14 - 20	20 - 25	42 - 49	45 - 49	45 - 51
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	8 - 10	8 - 12	10 - 15
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

Таблица 7

2.5. **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.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и	В течение года

		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;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическоевоспитаниеобучающихся**		
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	В течение года

		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
5.	**Духовно-нравственное**		
	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.	**Экологическое**		
	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

2.6. 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).

Таблица 8

Календарный план

Спортсмены	**Вид программы**	**Сроки проведения**
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	

2.7.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.

2.8.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 выполнений 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 общей 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 воздействие 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.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: -упражнения на растяжение; -разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с	В течении года	Тренеры, медицинский работник

	классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности; -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; -душ теплый/умеренно холодный/теплый; -сеансы аэроионотерапии; -психорегуляция реституционной направленности; -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные 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

3.1. 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:

3.1.1. 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;

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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.

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

3.1.6.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях.

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

Таблица 10

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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Плавание 25 м	мин, с	не более		не более	
			3.05		2.36	
	или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 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.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.2.	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	

Таблица 11

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
1. Нормативы 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 3 х 10 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"		

Таблица 12

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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы 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 3 х 10 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 (за 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
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 13

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы 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 3 х 10 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 (за 1 мин)	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 2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
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.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1.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.

Общефизическая подготовка:

Средствами общей физической подготовки служат:

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;
- бег: вперёд и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;
- упражнениядляног:подниманиенаносках,приседания,махивлицевойибоковойплоскостях,выпады,подскоки,прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.
- 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 «подныреванием» 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 х 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 балансирами 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 сходу; 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 руки ног; прыжки через гимнастические снаряды;
упражнения в равновесии на гимнастической скамье; жонглирование и метаниемячейвподвижнуюинеподвижнуюцель;метаниемячапослекувырков,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 в плавь 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.

<u>Учебно-тренировочный этап первый–третий год подготовки</u>.

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 х 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 х 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:

-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-высшего 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.

Общефизическая 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 балансирами 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 учащихся 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 креноминосовым 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 и у учащихся 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:

Двигательныезаданияиихформулировкидолжныбытьсвязаныспредставлениямигребцаосвоейтехнике, недолжны 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, вреализационных-направленныенавременныекомпонентыглобальногохарактера;

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 35кг (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 водной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;

-из положения сидя спиной к тренажёру под углом 20-30-гр., рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперёд за счёт разворота туловища не разгибая руки; направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

-тяга штанги;
-из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
-из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины;
-из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава(вниз опускать на вытянутую руку);
-из положения стоя в наклоне, лицом к тренажёру
-тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская грузна 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; ит.д.
-направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка:
-разгибание рук в упоре лёжа;
-из положения стоя, отягощение водной руке
-подъём груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Таблица 14

4.2.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	арождение и развитие вида спорта. Биографии 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	≈14/20	август	Расписание учебно-

	обучающихся			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 специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика

				состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1200**		
	Олимпийское	≈200	сентябрь	Олимпизм как

мастерства	движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			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.
	Учетсоревновательной 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.	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в

	Их роль и содержание в спортивной деятельности			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

5.1. 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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие 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.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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 тренировок 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 (10 x 4 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 лежа	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 для байдарки)	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	11
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. 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 Минздравсоцразвиия России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. 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).

6.2.3. 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. ОфициальныйсайтМинистерства 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—свободнаяэнциклопедия (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.