

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 04 от 31 » 03 2023г.



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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»,  
утвержденного приказом Минспорта России № 945 от 09.11.2022 года

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше**

**Автор-составитель:** Старший инструктор-методист Штапенко Н.И.

г. Севастополь, 2023

## Содержание

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Общие положения</b>  | <b>3</b>  |
| 1.1.     | Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»  | 3         |
| 1.2.     | Цель, основные задачи и принципы формирования Программы   | 4         |
| <b>2</b> | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>  | <b>6</b>  |
| 2.1.     | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7         |
| 2.2.     | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 9         |
| 2.3.     | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 10        |
| 2.4.     | Годовой учебно-тренировочный план   | 16        |
| 2.5.     | Календарный план воспитательной работы  | 18        |
| 2.6.     | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 21        |
| 2.7.     | План инструкторской и судейской практики  | 26        |
| 2.8.     | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.   | 28        |
| <b>3</b> | <b>Система контроля</b>   | <b>31</b> |
| 3.1      | Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях   | 31        |
| 3.2.     | Оценка результатов освоения Программы   | 33        |
| 3.3.     | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.   | 34        |
| <b>4</b> | <b>Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»</b>   | <b>37</b> |
| 4.1.     | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки  | 37        |
| 4.2.     | Учебно-тематический план  | 53        |
| <b>5</b> | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>  | <b>58</b> |
| <b>6</b> | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>  | <b>59</b> |
| 6.1.     | Требования к кадровому составу  | 59        |
| 6.2.     | Требования к материально-техническим условиям   | 60        |
| 6.3.     | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы   | 61        |
| <b>7</b> | <b>Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения</b>  | <b>63</b> |
| 7.1.     | Нормативные правовые акты   | 63        |
| 7.2.     | Теоретическая литература  | 63        |
| 7.3.     | Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  | 64        |
|          | Приложения  |           |
|          | Приложение №1   | 65        |
|          | Приложение №2   | 67        |
|          | Приложение №3   | 72        |
|          | Приложение №4   | 74        |

## 1. Общие положения

### 1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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

Программа разработана для ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва №8» (далее — Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Минспорта России №1247 от 14.12.2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 945 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 № 71494;
- приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года 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» (в ред. от 22.02.2022 г.);
- других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

## **1.2. Цель, основные задачи и принципы формирования Программы**

Программа рассчитана на работу с детьми, подростками и молодежью в группах спортивной направленности и предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня подготовленности обучающихся от начального этапа их занятий греблей до уровня высшего спортивного мастерства. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса в решении задач: укрепления здоровья, гармоничного развития личности и подготовке спортсменов высокой квалификации. В программе даны цели и задачи работы в группах спортивной направленности, рассмотрены вопросы содержания, технологии обучения и контроля за ходом процесса обучения, показаны пути их организации и содержания воспитательной работы.

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.

Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся с целью:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки,

- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в гребле на байдарке и каноэ;

Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельностью в гребле на байдарке и каноэ;
- преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных физических качеств;
- использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

В решении задач руководители и тренерско-преподавательский состав должны уделять особое внимание:

1. Созданию условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, прививающих интерес к избранному виду спорта.
2. Обеспечению четкой, хорошо спланированной системы отбора для будущей специализации в избранном виде спорта.
3. Организации систематической воспитательной работы.
4. Четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и качеств обучающихся
5. Систематическому проведению спортивных соревнований
6. Овладению обучающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ)

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

**Гребля на байдарках и каноэ** - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

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

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку. Греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После учебно-тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более. Это необходимо учитывать тренеру-преподавателю в работе с гребцами.

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

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

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

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

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта:

| наименование спортивной дисциплины   | номер-код спортивной дисциплины |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| К-1 дистанция 200 м                  | 028 001 1 6 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 500 м                  | 028 002 1 6 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 1000 м                 | 028 003 1 6 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 2000 м                 | 028 004 1 8 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 5000 м                 | 028 005 1 8 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 10000 м                | 028 006 1 8 1 1 М               |
| К-1 дистанция марафон                | 028 007 1 8 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 200 м                  | 028 008 1 8 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 500                    | 028 009 1 6 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 1000 м                 | 028 010 1 6 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 5000 м                 | 028 011 1 8 1 1 С               |
| К-2 дистанция 10000 м                | 028 012 1 8 1 1 М               |
| К-2 дистанция марафон                | 028 013 1 8 1 1 Я               |
| К-4 дистанция 200 м                  | 028 014 1 8 1 1 Я               |
| К-4 дистанция 500 м                  | 028 015 1 6 1 1 Я               |
| К-4 дистанция 1000 м                 | 028 016 1 8 1 1 Г               |
| К-4 дистанция 10000 м                | 028 017 1 8 1 1 М               |
| эстафета К-1 (4 x 500м или 4 x 200м) | 028 018 1 8 1 1 Я               |
| С-1 дистанция 200 м                  | 028 019 1 6 1 1 Я               |
| С -1 дистанция круг                  | 028 061 1 8 1 1 Н               |
| С-1 дистанция 500 м                  | 028 020 1 8 1 1 Я               |
| С-1 дистанция 1000 м                 | 028 021 1 6 1 1 А               |
| С-1 дистанция 2000 м                 | 028 022 1 8 1 1 А               |
| С-1 дистанция 5000 м                 | 028 044 1 8 1 1 Г               |
| С-1 дистанция марафон                | 028 024 1 8 1 1 Я               |
| С-1 дистанция 10000 м                | 028 023 1 8 1 1 М               |
| С-2 дистанция 200 м                  | 028 025 1 8 1 1 Я               |
| С-2 дистанция 500                    | 028 026 1 6 1 1 Я               |
| С-2 дистанция 1000 м                 | 028 027 1 6 1 1 А               |
| С-2 дистанция 5000                   | 028 045 1 8 1 1 Ю               |
| С-2 дистанция 10000 м                | 028 028 1 8 1 1 М               |
| С-2 дистанция марафон                | 028 029 1 8 1 1 А               |
| С-4 дистанция 200 м                  | 028 030 1 8 1 1 А               |
| С-4 дистанция 500 м                  | 028 031 1 8 1 1 А               |
| С-4 дистанция 1000 м                 | 028 032 1 8 1 1 А               |
| эстафета С-1 (4 x 500м или 4 x 200м) | 028 033 1 8 1 1 А               |

В гребле на байдарках и каноэ виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – не олимпийскими видами программы.

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|---|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2- 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                                  | 15  | 1                       |

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающегося;
- совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;



- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «гребля на байдарках и каноэ». Возможен перевод обучающихся из других Организаций. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Под учебно-тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм обучающегося, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Объем тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в часах).

### **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

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

Увеличение учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на последующие этапы подготовки обусловлены: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивных результатов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами и средствами, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Основной формой проведения учебно-тренировочного процесса в ГБУ ДО «СШОР №8» является учебно-тренировочное занятие. Кроме того, обучающиеся выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию техники гребли и развитию необходимых физических качеств. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведут тренер-преподаватель в журнале группы, в которых отражается

выполнение учебно-тренировочной работы по всем запланированным параметрам. Врачебный контроль за обучающимися осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 3 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 может составлять более 4 часов.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

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

### **Примерная схема занятия:**

#### 1 часть подготовительная.

Задача - организация обучающихся и подготовка организма к предстоящей работе. Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания урока. Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

#### 2 часть. Основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

#### 3 часть. Заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер-преподаватель должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по гребле на байдарках и каноэ утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **гребля на байдарках и каноэ** кроме основного тренера-преподавателя может, привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Обучающиеся старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс во всех группах, кроме спортивно-оздоровительной, разделяется на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный), каждый из которых имеет свои задачи и средства.

Задачи подготовительного периода (Ноябрь-апрель) укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня физической подготовленности, развитие физических качеств - выносливости, силы, быстроты и ловкости; воспитание морально-волевых качеств, сдача контрольных нормативов.

Подготовительный период делится на три этапа. На первом (ноябре-декабре) и втором (январь-февраль) этапах основное внимание уделяется повышению общей физической подготовки занимающихся; на третьем (март-апрель), кроме занятий по общей физической подготовке, изучается и совершенствуется техника индивидуальной и командной гребли на различных режимах работы.

В подготовительном периоде применяются общеразвивающие и специальные упражнения, а также занятия другими видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание). Для развития специальной выносливости используется равномерный и переменный методы тренировки на гребных тренажерах.

Задачи соревновательного периода (май-сентябрь); изучение и совершенствование техники гребли; дальнейшее повышение работоспособности средствами общей и специальной физической подготовки; развитие быстроты и скоростной выносливости; участие в соревнованиях по гребле, дальнейшее развитие волевых качеств.

Соревновательный период делится на два этапа; на первом (предсоревновательном) осуществляется подготовка к основным соревнованиям сезона, на втором (соревновательном) занимающиеся участвуют в соревнованиях и продолжают совершенствовать свою подготовку. Для развития быстроты и скоростной выносливости, а также совершенствования техники гребли используются переменный, повторный и интервальный методы тренировки. Для групп начальной подготовки, не участвующих в соревнованиях, учебно-тренировочный процесс в течении всего года строится без деления на периоды тренировки.

### Учебно-тренировочные мероприятия

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация учебно-тренировочных мероприятий является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (таблица).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

При трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее учебно-тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних учебно-тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

| № 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 начально й подготов  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной | Этап совершенствовани я спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                                       |   |  |  |                                     |

|   |   | ки  | специализации) |                                     |    |
|---|---|---|----------------|-------------------------------------|----|
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |                |                                     |    |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -              | 21                                  | 21 |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14             | 18                                  | 21 |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14             | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14             | 14                                  | 14 |
| <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    |                                     |    |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные

планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### Спортивные соревнования

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

### Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам.**

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. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки гребцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется 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.



В процессе реализации программы на каждом этапе подготовки предусмотрено следующее соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям.

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 58-65                              | 53-57      | 45-50   | 25-35          | 15-25   | 10-17                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 14-20                              | 14-20      | 20-25   | 42-50          | 45-52   | 45-51                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 2-4   | 10-12          | 10-14   | 12-18                               |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 18-25                              | 21-27      | 21-27   | 10-15          | 15-20   | 12-16                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 2-4                                | 2-4        | 2-4   | 2-6            | 4-8   | 4-10                                |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1-3   | 1-4            | 1-4   | 1-4                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   | 5-10                                |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Примерный годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО «СШОР №8» приведен в приложении №1 данной Программы.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными обучающимися, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе учебно-тренировочных занятий у обучающихся воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность и межличностные отношения. Дается установка на учебно-тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях

должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого обучающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности будущего спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>- ... | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;   | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | - формирование склонности к педагогической работе;<br>- ...   |                |
| 1.3. | ...   | ...   | ...            |
| 2.   | <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><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ...   | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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);<br>- ... | В течение года |
| 2.3  | ...   | ...   | ...            |
| 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),   | В течение года |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ...  |                |
| 3.3. | ...   | ...   | ...            |
| 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- ... | В течение года |
| 4.2. | ...   | ...   | ...            |
| 5.   | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...   | ...            |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Все антидопинговые мероприятия необходимо представить в таблице с указанием сроков проведения и ответственных лиц.

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

| Спортсмены                | Вид программы                                   | Тема                            | Ответственный за проведение мероприятия                          | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия   |
|---------------------------|---|---------------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты                               | «Честная игра»                  | Тренер   | 1-2 раза в год   | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|                           | 2. Теоретическое занятие                        | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе            | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                           | 3. Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»                  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА     | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|                           | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> |                                 | Спортсмен  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a> |
|                           |   |                                 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |                  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |

|   |  |   |   |                |  |
|---|--|---|---|----------------|--|
|   | 5.Родительское собрание                        |   | Тренер  | 1-2 раза в год | на сайте РАА «РУСАДА»: Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.                |
|   | 6. Семинар для тренеров                        | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе<br>РУСАДА | 1 раз в год    | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты                               | «Честная игра»  | Тренер  | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|   | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup> |   | Спортсмен   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a> |
|   | 3.Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе<br>РУСАДА | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|   | 4.Семинар                                      | «Виды   | Ответственный   |                | Согласовать с  |



|  |                                      |  |  |             |  |
|--|--------------------------------------|--|--|-------------|--|
|  | для спортсменов и тренеров           | нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»              | за антидопинговое обеспечение в регионе<br>РУСАДА            | 1 раз в год | ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|  | 5.Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»               | Тренер   | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации и Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | Спортсмен  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a>  |
|  | 2.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Общероссийские антидопинговые правила» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| <b>Этап высшего спортивного</b>                      | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  |  |             | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы  |

|            |  |   |   |             |  |
|------------|--|---|---|-------------|--|
| мастерства |  |   | Спортсмен   | 1 раз в год | антидопинговог<br>образования.<br>Ссылка на<br>образовательный<br>курс:<br><a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a> |
|            | 2.Семинар                                  | «Общероссийск<br>ие<br>антидопинговые<br>правила» «Виды<br>нарушений<br>антидопингово<br>ых правил» | Ответственный<br>за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>регионе<br><br>РУСАДА | 1 раз в год | Согласовать с<br>ответственным<br>за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>регионе   |
|            | 3.Семинар для<br>спортсменов и<br>тренеров | «Процедура<br>допинг-<br>контроля»<br>«Подача<br>запроса на ТИ»<br>«Система<br>АДАМС»               | Ответственный<br>за<br>антидопингово<br>е обеспечение в<br>регионе<br>РУСАДА    | 1 раз в год | Согласовать с<br>ответственным<br>за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>регионе   |

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен **Онлайн-курс ЦЕННОСТИ СПОРТА**. Для спортсменов **13 лет и старше** на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **онлайн-курс АНТИДОПИНГ**.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребле на байдарках и каноэ. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для обучающегося элементом учебно-тренировочного процесса. Включать эту работу в учебно-тренировочной план тренеру-преподавателю достаточно сложно, но необходимо.

Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие обучающихся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребли на байдарках и каноэ.

**Судейскую подготовку** необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий - подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.

Практическая подготовка обучающихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены - инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

| №                            | Темы   |
|------------------------------|--|
| <b>Теоретические занятия</b> |  |
| 1                            | Основные задачи судейской коллегии   |
| 2                            | Роль судьи в воспитании спортсмена   |
| 3                            | Положение о соревнованиях и подготовка к ним   |
| 4                            | Правила соревнований   |
| <b>Практические занятия</b>  |  |
| 1                            | Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря) |
| 2                            | Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, на старте, на финише, на повороте  |
| 3                            | Практика проведения соревнований. Судейство  |

**Инструкторская подготовка** гребцов так же должна начинаться на учебно-тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером-преподавателем в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получают из средней (по спортивной подготовке) группы обучающихся. На учебно-тренировочном этапе инструкторская подготовка заключается в помощи обучающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке обучающихся групп начальной подготовки к

соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи обучающимся групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств обучающегося. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению учебно-тренировочных занятий в соответствии с приказом.

| №                            | Темы  |
|------------------------------|---|
| <b>Теоретические занятия</b> |   |
| 1                            | Физическая культура и спорт в России                                      |
| 2                            | Обзор развития и состояния гребли на байдарках и каноэ в России           |
| 3                            | Краткие сведения о строении и функциях организма человека                 |
| 4                            | Гигиена, врачебный контроль   |
| 5                            | Организация работы в учреждениях  |
| 6                            | Общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ |
| 7                            | Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним                     |
| 8                            | Организация соревнований, правила соревнований, судейство                 |
| <b>Методические занятия</b>  |   |
| 1                            | Техника и тактика в гребле на байдарках и каноэ, методика тренировок      |
| 2                            | Методика специальной и физической подготовки                              |
| <b>Практические занятия</b>  |   |
| 1                            | Инструкторская практика   |
| 2                            | Практика проведения соревнований. Судейство                               |

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

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

**Врачебно-педагогический контроль.** Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

— **Первичное медицинское обследование.** Перед началом учебно-тренировочных занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий

и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, врачом делается заключение о состоянии здоровья обучающегося, определяется предел допустимых нагрузок.

— **Углубленное медицинское обследование (УМО).** УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние учебно-тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

— **Дополнительное медицинское обследования.** Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников. Контроль за уровнем психической работоспособности - тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти. -анализ соревнований: цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние обучающегося.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающегося.

### **Восстановительные мероприятия.**

Выделяют несколько видов восстановления и восстановительных мероприятий после физической нагрузки.

Педагогические средства восстановления:

- целесообразное построение учебно-тренировочного процесса;
- рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений;

- своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства рассматриваются как основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

#### **Психологические средства восстановления:**

- комфортный психологический климат, обогащение положительными эмоциями;
- интересный разнообразный отдых.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

- массаж;
- закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, прогулки, души, купания, ванны, сауна, парная баня и т. п.);
- полноценный пищевой рацион с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и другие биологически ценных веществ;
- полноценный сон.

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- физиотерапия, гидро-, бальнео-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, аэроионизация, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др.

При планировании восстановительных мероприятий в гребле на байдарках и каноэ немаловажное значение имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая) каждого конкретного физического средства, которая бы обеспечивала своевременный эффект «срочного» или «отставленного» восстановления.

### **Планирование восстановительных мероприятий**

| <b>Уровень</b> | <b>Напряжённость</b>   | <b>Средства восстановления</b>  |
|----------------|--|---|
| Основной       | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу    | Общий ручной и гидромассаж, Парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств  |
| Текущий        | Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный    | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.     | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.                                    |

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. Система контроля**

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля в соответствии с Программой - обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся греблей на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **3.1. Требования к результатам освоения Программы в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к

результатам освоения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;



принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий

год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку в группе спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

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

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <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 3x10 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»**

| № 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 3x10 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»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 36       | 15      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на 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  | см                | не менее |         |

|  |   |                |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|
|  | толчком двумя ногами  |                | 215      | 180  |
| 1.7.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)               | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 49       | 43   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                |          |      |
| 2.1.   | Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося) | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 1        | -    |
| 2.2.   | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося) | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | -        | 1    |
| 2.3.   | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)                       | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 50       | -    |
| 2.4.   | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)                       | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | -        | 35   |
| 2.5.   | Плавание 50 м   | мин, с         | не более |      |
|  |   |                | 1.30     | 1.50 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                |          |      |
| 3.1.   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                           |                |          |      |

**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/<br>мужчины | девушки/<br>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» |   |                |          |      |

#### **4. Рабочая программа.**

Рабочая программа по виду спорта включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. В спортивной школе на отделении по гребле на байдарках и каноэ должна быть следующая документация:

- перспективный план подготовки гребцов,
- программа, календарь соревнований,
- расписание занятий.

Кроме того, каждый тренер-преподаватель должен составлять рабочие поурочные планы и конспекты занятий, а также вести журнал учета учебно-тренировочной и воспитательной работы. Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны вести дневник тренировки.

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

Основа периодизации процесса подготовки гребцов:

Закономерности развития и становления спортивной формы (узловыми пунктами структуры тренировки являются главные соревнования, по отношению к этим соревнованиям ориентируется вся система подведения обучающегося к максимальному результату, планируется динамика нагрузки),

Календарь спортивно-массовых мероприятий, климатические условия.

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

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

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

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

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

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

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

восстановительный - восстановление сил перед новым циклом учебно-тренировочного процесса;

втягивающий - для постоянного подведения обучающегося к выполнению основной работы цикла;

фазовый (накопительный) - для выполнения основных объемов учебно-тренировочной работы;

контрольно-подготовительный - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;

соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

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

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

Втягивающий - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла.

Развивающий (нагрузочный) - выполнение основной работы мезоцикла.

Ударный - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла.

Разгрузочный - создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла.

Соревновательный - выступление на соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.

Восстановительный - используется для психической и физической разгрузки после соревнований.

Контрольный - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному микроциклу, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

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

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

### **Задачи общей физической подготовки:**

повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма; содействие гармоничному физическому развитию; формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера; создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

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

### **Задачи специальной физической подготовки:**

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств; обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам; соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

### **Содержание общей физической подготовки Средства основной гимнастики**

Строевые упражнения: построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста; строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком; размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки; расчет по порядку, на первый - второй (третий); передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую; перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

**Для рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание -разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади; для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры; для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

**Прикладные упражнения:** ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 - 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы); бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег; прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с



продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 - 360°; метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

#### **Упражнения на развитие координационных способностей:**

общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех - восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу; упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.); челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м; упражнения на быстроту реагирования; подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты; упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора; элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.); комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

#### **Упражнения на развитие скоростных способностей:**

подвижные игры, эстафеты с бегом; простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений); упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения); бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

#### **Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:**

прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок); прыжки со скакалкой; рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

#### **Упражнения на развитие силовых способностей**

общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера; упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий; комплексы круговой тренировки; рывок штанги; жим штанги; взятие на грудь штанги; приседание со штангой; подтягивание в висе на перекладине; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

#### **Упражнения на развитие выносливости:**

подвижные и спортивные игры; комплексы круговой тренировки. серия беговых упражнений, например: обычный 30 с - спиной вперед 30 с - сгибая ноги вперед 15 с - сгибая ноги назад 15 с - «змейкой» 30 с - скрестный правым боком 15 с - скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий; бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;

упражнения дыхательной гимнастики; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).

### **Упражнения на развитие гибкости:**

упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе; упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седее барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

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

тяга гири из наклона с выпрямлением туловища; разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов); имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников); из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны - опускание прямых ног в стороны; из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем; из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени; из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины): тяга штанги; из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук; из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено; тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку); из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору); из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота): подъем переворотом на перекладине; в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук; сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°; удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.): жим штанги лежа; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; из положения лежа на

скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук; из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча; из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях(спину не отрывать от скамьи).

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

### **Избранный вид спорта (техническая подготовка)**

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

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются: степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки. степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

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

- а) увеличением амплитуды скручивания туловища;
- б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

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

- а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;
- б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

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

- б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;
- г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;
- д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

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

### **Некоторые модели техники гребли на байдарках**

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

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

**Подготовка к гребку.** Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на  $45^\circ$ , таз - на  $5-7^\circ$ . Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до  $15^\circ$  (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз - вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка.

Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед - вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед - вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта.

Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основным субъективным моментом в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

**Подтягивание.** Основная задача фазы - увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основным субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода.

Разворот туловища начинает замедляться вследствие истощения инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основным субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

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

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основным субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы - обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения. Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне

движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад. Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Тянущая рука - движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука - вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти. Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

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

**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед - вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины. Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

**Подтягивание.** Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука, не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполняться одновременно, не вызывая

западание в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

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

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

## **Содержание технической подготовки**

**Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения** - наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно учебно-тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания. При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;
- б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;
- в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;
- г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;
- д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками

структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может достигать до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук.

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

При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы. При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.

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

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на: улучшение характеристик выполнения захвата воды; улучшение работы туловища; увеличение использования инерционных сил.

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

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

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

- а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);
- б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).



## **Другие виды спорта и подвижные игры**

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

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

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

### **Различные игры в воде.**

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

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

*Брасс:* общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов. Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции. Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов.

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

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

Барьерный бег - 110 и 400 м.

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

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

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

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

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

|                                |
|--------------------------------|
| - «Перетягивание каната»;      |
| - «Подвижная цель»;            |
| - «Кто сильнее?»;              |
| - «Колесо»;                    |
| - «Круговые салки»;            |
| - «Большая эстафета по кругу»; |

|                                     |
|-------------------------------------|
| - Пятнадцать передач»;              |
| - «Перехват мяча»;                  |
| - «Бег пингвинов»;                  |
| - «Перестрелбол»;                   |
| - «Охотники и утки»;                |
| - «Эстафета на полосе препятствий»; |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Бег командами»;</li> <li>- «Сумей догнать»;</li> <li>- «Эстафета с палками и прыжками»;</li> <li>- «Челнок»;</li> <li>- «Эстафета с чехардой»;</li> <li>- «Двумя мячами через сетку»;</li> <li>- «Шагай вперед!»;</li> <li>- «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»;</li> <li>- «Мяч среднему»;</li> <li>- «Мяч капитану»;</li> <li>- «Ориентировка по слуху»;</li> <li>- «Погоня за лисицами»;</li> <li>- «Следопыты»;</li> <li>- «Русская лапта»;</li> <li>- «Ножная лапта»;</li> <li>- «Казачьи-разбойники»</li> <li>- «Поиски пропавшей группы»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Перетягивание через черту»;</li> <li>- «Старт после броска»;</li> <li>- «Удочка простая и командная»;</li> <li>- «Ящерица»;</li> <li>- «Часовые и разведчики»;</li> <li>- «День и ночь»;</li> <li>- «Петушинный бой»;</li> <li>- «Перебежка с выручкой»;</li> <li>- «Наступление»;</li> <li>- «Погоня»;</li> <li>- «Нападают пятерки».</li> </ul> <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- футбол;</li> <li>- пионербол;</li> <li>- волейбол;</li> <li>- баскетбол;</li> <li>- хоккей.</li> </ul> |
|--|---|

### Самостоятельная работа обучающихся

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

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

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

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

Для организации самостоятельной работы необходимо:

- 1) ее планирование в учебных планах и программах;
- 2) наличие методического обеспечения;
- 3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися

### Содержание самостоятельной работы обучающихся

| №                                 | Цель   | Содержание  |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>Этап начальной подготовки</b>  |  |   |
| <b>Первый год обучения (НП-1)</b> |  |   |
| 1                                 | Формирование навыков самоконтроля  | Ведение дневника спортсмена   |
| 2                                 | Формирование представлений о гребле на байдарках и каноэ как виде спорта; воспитание мотивации к учебно-тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и все-русских соревнований |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма            | Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др. |
| 4 | Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов | Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление   |
| 5 | Закрепление знаний о строении организма человека                          | Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Энциклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас»   |

### Второй год обучения (НП-2)

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Формирование навыков самоконтроля  | Ведение дневника спортсмена   |
| 2 | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к учебно-тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований |
| 3 | Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма   | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания  |
| 4 | Закрепление знаний о правилах поведения на воде  | Рисунок на тему «Безопасное поведение на воде»  |
| 5 | Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их истории                              | Просмотр мультфильма «Олимпионики». Просмотр фрагментов трансляций церемоний открытия (закрытия) Олимпийских игр      |
| 6 | Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни  | Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и почему»; В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру» и др.    |

### Учебно-тренировочный этап: начальной специализации

#### Первый, второй год обучения (УТ-1, 2)

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Формирование навыков самоконтроля  | Ведение дневника спортсмена   |
| 2 | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к учебно-тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований |
| 3 | Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма   | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания  |
| 4 | Закрепление знаний об оказании первой помощи при утоплении   | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности            |
| 5 | Формирование негативного отношения к применению допинга  | Рисунок на тему «Честный спорт»   |
| 6 | Закрепление знаний о методике проведения, содержания и структуре учебно-тренировочных занятий                                    | Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий   |
| 7 | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт»<br>Тестирование         |

**Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации****Третий, четвертый, пятый год обучения (УТ-3, 4)**

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Формирование навыков самоконтроля  | Ведение дневника спортсмена  |
| 2 | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к учебно-тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований, анализ технико-тактических действий |
| 3 | Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма   | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания   |
| 4 | Закрепление знаний о содержании и методике выполнения комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки            | Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий   |
| 5 | Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний   | Регулярное выполнение упражнений психотренинга   |
| 6 | Закрепление знаний о правилах безопасного поведения  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности Тестирование                                    |
| 7 | Закрепление знаний о гигиене питания, требованиях к пищевому рациону   | Заполнение карты-схемы «Мой пищевой рацион», ее творческое оформление  |
| 8 | Формирование негативного отношения к применению допинга  | Рисунок на тему «Честный спорт»  |
| 9 | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» Тестирование   |

**Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства****Группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства**

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Формирование навыков самоконтроля   | Ведение дневника спортсмена   |
| 2 | Закрепление знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к учебно-тренировочным занятиям                   | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады  |
| 3 | Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма                    | Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, |
| 4 | Закрепление знаний о методике проведения учебно-тренировочных занятий, выполнении комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки | Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий. Проведение учебно-тренировочных занятий в СОГ                   |
| 5 | Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний  | Регулярное выполнение упражнений психотренинга  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 6 | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА. Викторина «Играй честно» |
|---|---|--|

#### 4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для успешной деятельности в гребле на байдарках и каноэ. Содержание теоретического раздела реализуется в форме лекционных занятий, в процессе учебно-тренировочных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

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

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

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

| <b>Учебно-тренировочный этап: начальной специализации</b> |  |  |
|---|--|--|
|   | <b>Первый, второй год обучения (УТ-1,2)</b>  |  |
|   | <b>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ</b> (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, дополнение ранее освоенного материала. Алгоритм оказания первой помощи при несчастных случаях на воде, спасение тонущих, приемы искусственного дыхания. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимний период |  |
|   | <b>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</b><br>вила рационального использования и эксплуатации гребных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Гребные тренажеры и их применение  |  |
|   | <b>Методика проведения тренировочного занятия:</b> содержание, структура, назначение и особенности проведения разминки, основной части, заминки. Физическая нагрузка, ее параметры (содержание, объем, интенсивность, интервалы отдыха), способы контроля и регулирования  |  |
|   | <b>Основы психологической подготовки:</b> специальные упражнения на развитие психических процессов (ощущения, восприятия, внимания, представления, мышления, памяти, воображения), обучение умениям и навыкам самооценки и саморегуляции психических процессов   |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Закаливание, его значение в профилактике заболеваний спортсмена.</b><br/>Сущность закаливания. Формы и виды закаливания. Средства закаливания. Принципы закаливания. Методические рекомендации по проведению закаливающих процедур в</p>   |  |
| <p><b>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ.</b> Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Положение о соревнованиях, характер соревнований, представители и участники на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов</p> |  |
| <p><b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> Интерактивная лекция-презентация «Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг и последствия его применения». Использование допинга как попытка добиться результата нечестным путем. Вредное влияние допинга на здоровье спортсмена. Запрещенные вещества могут входить в состав обычных лекарств или биологически активных добавок, необходимо применять их осторожно под контролем врача. Упражнение «Куколка» для образной демонстрации</p>   |  |
| <p><b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> Интерактивная лекция-дискуссия «Список запрещенных веществ и методов». Минимальная информация о запрещенном списке, основных группах запрещенных субстанций (анаболические стероиды, диуретики, наркотики, стимуляторы, генный допинг, гормоны) и последствиях их применения. Групповое упражнение «Дерево причин и последствий»</p>  |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации</b>  |  |
| <b>Третий, четвертый год обучения (УТ-3, 4)</b>  |  |
| <p><b>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ</b> (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности в быту, на транспорте (автотранспорт, автомобильные аварии, железнодорожный транспорт, воздушный и водный транспорт), в природной среде (в лесу, на воде, при различных природных явлениях - ливень, гроза, молния, сильный ветер, жара, сильный снегопад). Правила плавания по судоходным путям Российской Федерации, сигнализация на воде</p> |  |
| <p><b>История развития гребли на байдарках и каноэ.</b> Руководство гребным спортом, география гребного спорта в Российской Федерации. Выдающиеся отечественные спортсмены и тренеры. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ICF)</p>  |  |
| <p><b>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ.</b> Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Анализ типичных ошибок техники старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша</p>  |  |
| <p><b>Общая физическая подготовка:</b> правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений</p>   |  |
| <p><b>Специальная физическая подготовка:</b> правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений</p>   |  |
| <p><b>Основы психологической подготовки.</b> Развитие представлений движения посредством обучения идеомоторной тренировке. Формирование представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний</p>  |  |
| <p><b>Техника гребли и ее совершенствование.</b> Эталонные модели техники гребли на байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники. Основные направления совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ</p>  |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Основы тактической подготовки.</b> Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Основные факторы, определяющие необходимость тактической борьбы на дистанции (гидродинамические, физиологические, психологические). Тактика старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша. Способы психологического воздействия на соперников   |  |
| <b>Основы спортивного питания.</b> Энергетическая ценность, структурный баланс пищевого рациона, (соотношение животных и растительных белков, жиров, простых и сложных углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов). Режим питания гребцов. Качество продуктов  |  |
| <b>Комплекс ГТО:</b> содержание, структура, назначение. Нормы 4 степени  |  |
| <b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> Игровое интерактивное занятие «Карусель»: цель - напомнить спортсменам основные группы запрещенных веществ, закрепить негативное отношение к допингу. Группа делится на четыре команды, задача каждой команды - как можно быстрее пройти свой маршрут (четыре станции: «Кроссворд», «Дартс», «Буриме», «Кегельбан») и набрать максимальное количество баллов                                 |  |
| <b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> Интерактивное игровое занятие «Умей отказаться»: цель - научить подростков уверенно говорить: «Нет!» в ответ на предложение попробовать допинг. Проигрывание соответствующих ролей, обсуждение типичных приемов и моделей поведения. Выбор эффективной модели отказа, признаки уверенного поведения. Карточки «Право на отказ». Универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам |  |

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

|  |  |
|--|--|
| <b>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ</b> (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности при природных и техногенных чрезвычайных ситуациях. Понятие о травмах, их классификация (ушибы, растяжения, кровотечения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы), правила оказания первой доврачебной помощи |  |
| <b>Основы психологической подготовки.</b> Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности, выявление актуальных и доминирующих предстартовых состояний, разработка индивидуализированных программ психологической подготовки к соревнованиям   |  |
| <b>Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние:</b> деяния, рассматривающийся в качестве противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; меры по их предотвращению (ответственность, санкции)  |  |
| <b>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</b> Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральный стандарт спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ. Права и обязанности спортсменов  |  |
| <b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</b> Спорт как важный социальный феномен, воздействующий на основные сферы жизнедеятельности общества. Реализация гуманистического потенциала спорта. Стадии социализации спортсмена. Социальная ответственность спортсмена  |  |
| <b>Основы комплексного контроля в процессе занятий спортом.</b> Формы и виды контроля. Врачебный контроль, его значение. Объективные и субъективные показатели физического и психического состояния. Педагогический контроль, его значение. Нормативы подготовленности гребцов   |  |



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Субстанции и методы, запрещенные все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период); субстанции, запрещенные только в соревновательный период. Риски использования биологически активных добавок (БАД). Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы. Тестирование обучающихся с помощью теста «Оценка степени риска»</p>   |  |
| <p><b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> Негативное воздействие психоактивных средств на физическое и психическое здоровье спортсмена. Механизм влияния психоактивных средств, физиологические эффекты, развитие химической устойчивости. Последствия применения сильнодействующих веществ и ответственность. Опрос обучающихся в форме анкетирования с помощью опросника «Этика в спорте»</p>   |  |
| <p><b>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</b> Антидопинговое движение. Деятельность ВАДА и РУСАДА. Знакомство с нормативными документами. Нарушения антидопинговых правил (что входит в нарушение) и применяемые санкции. Законодательство в области борьбы с допингом</p>  |  |
| <p><b>Тренерская (инструкторская) практика.</b> Основы методики обучения технике гребли на байдаках и каноэ. Общие требования и характеристика методов и приемов обучения. Классификация методов обучения и их характеристика. Принципы обучения. Стадии формирования двигательного навыка. Этапы процесса обучения. Типичные ошибки при освоении техники гребли на байдарках и каноэ и способы их устранения</p>  |  |
| <p><b>Тренерская (инструкторская) практика.</b> Методика организации и проведения тренировочного занятия. Специфика и содержание занятия. Структура занятия. Типы занятий. Способы организации обучающихся на занятии. Физическая нагрузка, ее параметры, способы контроля и регулирования. Классификация физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Требования к учебно-тренировочному занятию по гребле на б/к</p>   |  |
| <p><b>Тренерская (инструкторская) практика.</b> Основы методики общей и специальной физической подготовки. Понятие об общей и специальной физической подготовке, их соотношение на разных этапах подготовки в гребном спорте. Задачи и содержание (средства и методы) общей и специальной физической подготовки гребца. Особенности общей и специальной физической подготовки в разные периоды годичного цикла</p>   |  |
| <p><b>Судейская практика.</b> Цель и задачи спортивных соревнований, их классификация, характер соревнований. Участники и представители команд. Общие требования к спортивным лодкам и веслам. Лодочный контроль. Положение о спортивных соревнованиях. Заявки и изменения в заявках. Предварительные заезды, полуфиналы и финалы, распределение участников по заездам и «водам». Личные номера участников и номера на лодках (флюгарки). Измерение и оборудование дистанции для официальных спортивных соревнований. Правила прохождения дистанции: старт, остановка (прерывание) заезда, лидирование и использование волны, прохождение поворотов, обгон, навал, финиш, фотофиниш. Анализ конкретных примеров действий спортсменов на дистанции, на старте, на финише, на дистанции, на повороте. Правила спортивных соревнований.</p> |  |
| <p><b>Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов.</b> Классификация средств восстановления: педагогические, гигиенические, психологические, физиологические средства и их характеристика. Уровни специализированного восстановления: основной, текущий, оперативный. Планирование восстановительных мероприятий в зависимости от периода подготовки</p>  |  |

Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в приложении № 2 к данной Программе. На основе учебно-тематического плана тренер-преподаватель составляет свой рабочий поурочный учебно-тематический план.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- цикличность - выполнение множества однородных циклов движений, которые приводят к автоматизации действий спортсмена в лодке в ходе учебно-тренировочного занятия и во время соревнований;
- прерывность работы весла — выражается в том, что во время гребкового цикла происходит чередование проводки, т.е. времени, когда погруженная в воду лопасть весла совершает работу и времени, когда лодка движется по инерции, а лопасть весла движется над водой, готовясь произвести очередной гребок;
- переносимость массы гребца относительно массы судна выступающая противодействием равномерности скорости лодки;
- работа в условиях неустойчивой опоры - в данном случае связана с необходимостью непрерывности обеспечения баланса лодки.

Важное значение для любого вида спортивной гребли имеет качество выполнения гребкового цикла - длины гребка.

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

С учетом специфики гребли на байдарках и каноэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии возрастных особенностей развития;
- 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" в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью учебно-тренировочных занятий.

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

**Байдарки.** Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины и женщины;

К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;

К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины;

К-4 1000 м (байдарка-четверка), мужчины;

К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины;

К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины.

**Каноэ.** Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины: С-1 1000 м, С-1 200 м (каноэ-одиночка); С-2 1000 м (каноэ-двойка).

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

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

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

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Организация обеспечивает непрерывность профессионального развития своих тренеров-преподавателей.

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

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

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

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

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №3 к данной программе)

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №4 к данной программе)

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.

### **6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Одним из основополагающих принципов законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации является обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

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

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

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

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

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

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

#### **Требования техники безопасности к тренеру-преподавателю по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным администрацией расписанием.

Ответственным за организацию учебно-тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой.

Замена тренеров-преподавателей без предварительного уведомления об этом администрации или дежурного инструктора не допускается.

Тренер-преподаватель несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся, обеспечивает соблюдение норм и правил безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных соревнований, иных физкультурно-

спортивных мероприятий. Обеспечивает соблюдение санитарных правил, правил по охране труда и пожарной безопасности.

Тренер-преподаватель обязан:

- допускать к занятиям только лиц, прошедших медицинское освидетельствование и инструктаж по технике безопасного поведения (с обязательной регистрацией в журнале установленного образца);
- удостовериться в готовности спортивного зала, гребной базы, акватории к занятиям (данный факт должен быть зафиксирован в специальном журнале совместно с администрацией спортивного объекта);
- осуществлять должный контроль соответствия внешнего вида (одежды, обуви, прически), а также личного спортивного инвентаря обучающихся установленным требованиям;
- начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время;
- обеспечить организованный вход и выход обучающихся с места проведения учебно-тренировочного занятия, контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся;
- исключить допуск к занятиям обучающихся с жалобами на плохое самочувствие, находящихся в болезненном состоянии либо в состоянии переутомления, своевременно направить их к врачу;
- во время проведения учебно-тренировочных занятий постоянно осуществлять правильный выбор места, так, чтобы все обучающиеся находились в его поле зрения; прекращать занятия в случае возникновения опасности для жизни и здоровья обучающихся, принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
- проводить учебно-тренировочные занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки, по окончании занятий фиксировать в журнале факты неисправности спортивного оборудования и инвентаря;
  - применять строгие меры к нарушителям правил безопасности; оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

Присутствие в месте проведения учебно-тренировочных занятий посторонних лиц исключено.

Тренер-преподаватель обеспечивает соблюдение правил поведения (в том числе в помещениях для переодевания), высокий уровень дисциплины детей. Рационально размещает обучающихся, с достаточными интервалами и дистанцией между ними, исключает двухстороннее движение во избежание столкновений. Обеспечивает достаточную подготовку опорно-двигательного аппарата к основной нагрузке, соблюдает рациональную последовательность упражнений, дидактические принципы (систематичности, постепенности, последовательности, доступности).

Тренер-преподаватель обучает детей безопасным приемам выполнения физических упражнений, следит за соблюдением мер безопасности. Своевременно проводит инструктаж по мерам безопасности в установленном порядке.

Тренер-преподаватель обоснованно применяет приемы страховки и помощи; обучает детей приемам самостраховки и взаимопомощи, своевременно формирует у обучающихся навыки безопасного падения.

## **7. Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения**

### **7.1. Нормативные правовые акты:**

7.1.1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7.1.2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

7.1.3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» от 09 ноября 2022 года №945.

7.1.4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» от 14.12.2022 года № 1247.

7.1.5. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7.1.6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

7.1.7. Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года 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»

### **7.2. Теоретическая литература:**

7.2.1. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.

7.2.2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - стр. 470.

7.2.3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. -К.: Олимпийская литература, 2014. -624 с.

7.2.4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.

7.2.5. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), 2013 г. – 47 страниц.

7.2.6. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 04 мая 2010 года №433 (с изменениями и дополнениями).

### **7.3. Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

7.3.1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>

7.3.2. Официальный сайт Министерства просвещения России <https://edu.gov.ru/>

7.3.3. Официальный сайт Независимого антидопингового агентства РУСАДА <http://www.rusada.ru>

7.3.4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>

7.3.5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>).

7.3.6. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - <http://www.kayak-canoe.ru>



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовке по виду спорта гребля на байдарках и каноэ  
из расчета на 52 недели в год**

*Приложение №1*

| Виды спортивной подготовки                                      | Этапы спортивной подготовки |             |          |             |                           |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |             |           |             |
|---|-----------------------------|-------------|----------|-------------|---------------------------|-------------|----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
|   | Этап начальной подготовки   |             |          |             | Учебно-тренировочный этап |             |          |             |           |             |           |             |           |             | Этап СС   |             | Этап ВСМ  |             |
|   | 1 год                       |             | 2-3 год  |             | 1 год                     |             | 2 год    |             | 3 год     |             | 4 год     |             | 5 год     |             |           |             |           |             |
|   | %                           | час.        | %        | час.        | %                         | час.        | %        | час.        | %         | час.        | %         | час.        | %         | час.        | %         | час.        | %         | час.        |
| <b>Количество часов в неделю</b>                                | <b>4,5</b>                  |             | <b>6</b> |             | <b>9</b>                  |             | <b>9</b> |             | <b>11</b> |             | <b>12</b> |             | <b>14</b> |             | <b>20</b> |             | <b>24</b> |             |
| Общая физическая подготовка                                     | 60                          | 140         | 53       | 165         | 48                        | 225         | 47       | 220         | 45        | 281         | 32        | 200         | 35        | 218         | 21        | 218         | 11        | 137         |
| Специальная физическая подготовка                               | 16                          | 37          | 19       | 59          | 21                        | 98          | 22       | 103         | 20        | 125         | 42        | 262         | 50        | 312         | 43        | 447         | 49        | 612         |
| Техническая подготовка  | 19                          | 44          | 21       | 66          | 22                        | 103         | 22       | 103         | 21        | 131         | 15        | 94          | 15        | 94          | 18        | 187         | 15        | 187         |
| Теоретическая подготовка  | 1                           | 2           | 1        | 3           | 1                         | 5           | 1        | 5           | 0,5       | 3           | 1         | 6           | 1         | 6           | 2         | 21          | 2         | 25          |
| Тактическая подготовка  | 1                           | 2           | 2        | 6           | 2                         | 9           | 2        | 9           | 1         | 6           | 3         | 19          | 4         | 25          | 4         | 42          | 5         | 62          |
| Психологическая подготовка                                      | 1                           | 2           | 1        | 3           | 1                         | 5           | 1        | 5           | 0,5       | 3           | 1         | 6           | 1         | 6           | 2         | 21          | 2         | 25          |
| Участие в соревнованиях,<br>инструкторская и судейская практика | 0                           | 0           | 1        | 3           | 2                         | 9           | 2        | 9           | 2         | 12          | 4         | 25          | 6         | 37          | 6         | 62          | 10        | 125         |
| Медицинские, восстановительные<br>мероприятия, тестирование     | 2                           | 5           | 2        | 6           | 3                         | 14          | 3        | 14          | 2         | 11          | 2         | 12          | 4         | 29          | 4         | 42          | 6         | 75          |
| <b>Общее количество часов в год</b>                             | 10<br>0                     | <b>234</b>  | 10<br>0  | <b>312</b>  | 10<br>0                   | <b>468</b>  | 10<br>0  | <b>468</b>  | 100       | <b>572</b>  | 10<br>0   | <b>624</b>  | 100       | <b>728</b>  | 10<br>0   | <b>1040</b> | 10<br>0   | <b>1248</b> |
| Продолжительность тренировочного<br>занятия (час)               |                             | <b>до 2</b> |          | <b>до 2</b> |                           | <b>до 3</b> |          | <b>до 3</b> |           | <b>до 3</b> |           | <b>до 3</b> |           | <b>до 3</b> |           | <b>до 4</b> |           | <b>до 4</b> |
| Минимальная наполняемость группы<br>(чел)                       |                             | <b>11</b>   |          | <b>11</b>   |                           | <b>8</b>    |          | <b>8</b>    |           | <b>8</b>    |           | <b>8</b>    |           | <b>8</b>    |           | <b>3</b>    |           | <b>1</b>    |

| Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) |  | <b>9</b> |  |   |  | <b>11</b> |  |   |  |   |  |   |  |  | <b>14</b> |  | <b>15</b> |
|--|--|----------|--|---|--|-----------|--|---|--|---|--|---|--|--|-----------|--|-----------|
| <i>Количество контрольных соревнований</i>       |  | 1        |  | 2 |  | 2         |  | 2 |  | 2 |  | 4 |  |  | 6         |  | 8         |
| <i>Количество отборочных соревнований</i>        |  |          |  |   |  | 2         |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 4         |  | 4         |
| <i>Количество основных соревнований</i>          |  |          |  |   |  | 2         |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 4         |  | 6         |

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |  |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.   |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.   |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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   | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания  |

|   |  |                  |            |   |
|---|--|------------------|------------|---|
|   | обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                 |                  |            | по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь       | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | ...  | ...              | ...        | ...   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, 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    | <b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>   |

|   |  |               |                 |  |
|---|--|---------------|-----------------|--|
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.            |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                  |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...  | ...           | ...             | ...  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | ≈ 200         | октябрь         | <b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.  |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     |   |   |             | Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     | ...   | ...                                       | ...         | ...   |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | <b>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.</b>   |
|                                     | 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   | ≈ 120                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника   |

|  |  |   |         |   |
|--|--|---|---------|---|
|  | деятельности, самоанализ обучающегося                                |   |         | 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 |
|  | ...  | ...                                       | ...     | ...   |

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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



|     |                   |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Футболка          | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная  | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты неопреновые | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| № п/п  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                      | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1.   | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше) | штук              | 1                  |
| 2.   | Гимнастическая стенка  | штук              | 4                  |
| 3.   | Козлы для укладки лодок  | штук              | 10                 |
| 4.   | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                     | комплект          | 3                  |
| 5.   | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                               | комплект          | 2                  |
| 6.   | Конус тренировочный  | штук              | 20                 |
| 7.   | Круг спасательный  | штук              | 2                  |
| 8.   | Мотор лодочный подвесной   | штук              | 1                  |
| 9.   | Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований        | штук              | 1                  |
| 10.  | Мяч баскетбольный  | штук              | 2                  |
| 11.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                               | комплект          | 3                  |
| 12.  | Мяч футбольный   | штук              | 2                  |
| 13.  | Причальный плот 10х4 м   | штук              | 1                  |
| 14.  | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок                               | штук              | 1                  |
| 15.  | Рация  | комплект          | 2                  |
| 16.  | Секундомер   | штук              | 2                  |
| 17.  | Скамейка гимнастическая  | штук              | 4                  |
| 18.  | Спасательный жилет   | штук              | 11                 |
| 19.  | Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)                       | штук              | 1                  |
| 20.  | Стойка для штанги  | штук              | 3                  |
| 21.  | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря           | штук              | 1                  |
| 22.  | Тренажер для тяги штанги   | штук              | 3                  |
| 23.  | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку | штук              | 4                  |
| 24.  | Фартук для байдарки  | штук              | 10                 |
| 25.  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                                | комплект          | 3                  |
| 26.  | Электромегафон   | штук              | 1                  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4» |  |                   |                    |
| 27.  | Байдарка одиночка  | штук              | 11                 |
| 28.  | Байдарка двойка  | штук              | 2                  |
| 29.  | Байдарка четверка  | штук              | 1                  |
| 30.  | Весло для гребли на байдарке   | штук              | 20                 |
| 31.  | Гребной эргометр (гребной тренажер)                                    | штук              | 6                  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4» |  |                   |                    |
| 32.  | Весло для гребли на каноэ  | штук              | 20                 |
| 33.  | Гребной эргометр (гребной тренажер)                                    | штук              | 4                  |
| 34.  | Каноэ двойка   | штук              | 2                  |
| 35.  | Каноэ четверка   | штук              | 1                  |
| 36.  | Каноэ одиночка   | штук              | 11                 |
| 37.  | Подушка под колено для гребли для каноэ                                | штук              | 11                 |

