

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ СОКОЛОВА ЛЬВА КОНСТАНТИНОВИЧА»
(МБУ ДО СШОР ИМ. СОКОЛОВА Л.К.)**

Рассмотрена и согласована
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.
Протокол № 1 от 09.01.2023

УТВЕРЖДАЮ



К.О. директора МБУ ДО СШОР
им. Соколова Л.К.

М.А. Томилова

20 23 г.

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 945)

Срок реализации Программы не ограничен

Составители программы:
Парухина Татьяна Сергеевна
(заместитель директора)
Шаткова Анна Николаевна
(инструктор-методист)

Архангельск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1 Сроки реализации этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»	6
2.2 Объем дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».....	7
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки:.....	7
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5 План воспитательной работы.....	15
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»	20
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки.....	22
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства спортивной подготовки	28
3.2 Требования к освоению Программы	28
3.3 Оценка результатов освоения Программы	30
3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	33

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»	33
4.2 Учебно-тематический план	40
5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	45
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	46
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	46
6.2 Кадровые условия реализации Программы	51
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	53
6.3.1 Список литературных источников	53
6.3.2 Перечень аудиовизуальных средств	54
6.3.3 Список Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку	55
6.3.4 Коллекции электронных образовательных ресурсов	55

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребному слалому с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. №909 (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации от 05 декабря 2022 г. №71367) (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.12.2022); Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2022); в соответствии с «Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденных приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795); примерной дополнительной образовательной программой по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. №909.

Цели Программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва в состав сборной команды Архангельской области и Российской Федерации.

В МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К. организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало учебного года – **1 января.**

Тренировочный процесс по гребле на байдарках и каноэ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 8 недель работы (в период отпуска тренера) в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха.

2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» представлены в таблице 1 в соответствии с действующим ФССП:

Таблица 1

Сроки реализации этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	2-3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	1-2

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон

подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»):

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	22	1144
Этап высшего спортивного мастерства	28	1456

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга,

теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Учебно-тренировочные занятия

Таблица 3

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация разных организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками. Данный тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой

централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4 в соответствии с действующим ФССС:

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия
на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего
спортивного мастерства спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»**

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	-	-

	период		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Спортивные соревнования (приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»)

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	5	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица ее осуществляющие направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.

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 спортивных соревнований.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Одним из условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2-3	1-2
1	Общая физическая подготовка	217	262
2	Специальная физическая подготовка	355	437
3	Участие в спортивных соревнованиях	80	116
4	Техническая подготовка	355	437
5	Тактическая подготовка	14	17
6	Теоретическая подготовка	10	10
7	Психологическая подготовка	10	17
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	25
9	Инструкторская практика	17	22
10	Судейская практика	17	22
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20	34
12	Восстановительные мероприятия	29	57
Общее количество в год		1144	1456

2.5 План воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на 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 занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера 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 занятий, соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена 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 тренировочных занятий и соревнований.

Календарный план воспитательной работе утверждается ежегодно на тренерском совете.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы*(приложение №2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»)*

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

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;.	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	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

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

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Теоретическая часть

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.

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 сторон 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 органом.

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.

Таблица №8

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного	Онлайн – обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

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

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися опыта инструкторской деятельности и звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

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

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает особо важное значение. Восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам. Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный

тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки; - условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся. При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку; - психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию; - внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления - рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца на байдарках и каноэ должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к

исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный. 6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по

конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных

систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапу совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки конкретизируются примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и направлены:

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребной слалом»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2 Требования к освоению Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе 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 «гребной слалом»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.3 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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах №9-10 в соответствии с действующим ФССП по виду спорта «гребной слалом».

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.30	7.14
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Бег на лыжах на 2000 м	мин, с	не более	
			14.10	15.00
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	не более	
			18.30	21.00
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.35
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Бег на лыжах на 3000 м	мин, с	не более	
			18.50	22.30
	или кросс (бег по	мин. с	не более	

	пересеченной местности) на 3000 м		16.30	19.30
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

В группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от стоков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

Переходный период. Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Общеподготовительный период. Общая длительность -28-29 недель за год независимо от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли на гребных тренажерах, направленной на развитие аэробных возможностей. Повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; освоение различных тактик.

Специально-подготовительный период. Длительность около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке. Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышения темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

Соревновательный период. Длительность периода до 10-11 недель.

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях; достижение запланированных спортивных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка; подготовка к участию в основных соревнованиях. Содержание работы: ОФП - бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков, передвижение на лыжах переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами непрерывно и переменнo; общеразвивающие упражнения с амортизаторами отягощением; специальные упражнения, спортивные игры. СФП - гребля на тренажерах со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках.

Контрольные соревнования. Моделирование соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года. *Восстановительный мезоцикл* - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель. Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы

в последующих этапах и циклах. Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

Специально-подготовительный период - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель. Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки. Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения. Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства: гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки и является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основной направленностью теоретической подготовки по виду спорта «гребной слалом» на этапе совершенствования спортивного мастерства является психологическая

подготовка к соревнованиям, освоение различных тактик прохождения дистанции; на этапе высшего спортивного мастерства – средства восстановления, профилактика допинга.

Таблица №11

Содержание теоретической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Тема №1	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребного слалома в Архангельской области. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международная федерация гребного слалома.
Тема №2	Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.
Тема №3	Правила безопасности проведения занятий по гребному слалому, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в лодке гребца-слаломиста. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость каяка. Особенности навигационной обстановки в месте проведения занятий. Организация и проведения однодневных и многодневных походов. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приемы искусственного дыхания.
Тема №4	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца-слаломиста. Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовке.
Тема №5	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному слалому. Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников. Разрядные требования по гребному слалому. Положение о соревнованиях. Нарушения правил. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.
Тема №6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.
Тема №7.	Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.
Тема №8	Техника гребли и ее совершенствование. Терминология в гребном слаломе. Основные

	понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой. Основные данные в технике гребного слалома. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь движений гребца в циклах гребка. Особенности техники в соревнованиях. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов-слаломистов мира. Техника гребли. Темп гребли и дыхание.
Тема №9	Планирование спортивной тренировки. Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты уроков по гребного слалома. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.
Тема №10	Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта и финиша.
Тема №11	Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.
Тема №12	Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.
Тема №13	Основные средства восстановления работоспособности. Основные средства восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические.
Тема №14	Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.
Тема №15	Допинг в спорте, последствия применения.

Содержание технической подготовки

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма. Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

- Увеличение амплитуды скручивания туловища.
- Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.

- Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.

- Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперед туловища со стороны нерабочего борта

- Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде.

- Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.

- Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

Фаза гребка. Фаза гребка-занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики. Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, Значение равномерности движения лодки, непрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише. Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

Содержание тактической подготовки

Тактика - это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно - это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно. Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции. Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее

гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед. Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку; - от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом любых погодных условий и соревновательных ситуаций. Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Рекомендации по организации психологической подготовки

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

На этапе высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервнопсихологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов. В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки представлен в таблице №12 в соответствии с приложением №4 к Примерной программе.

Таблица №12

**Учебно-тематический план этапа совершенствования
спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта
«гребной слалом»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие 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 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 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	Всего на этапе высшего спортивного	≈ 600		

мастерства	мастерства			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	январь	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановитель ные 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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» не ниже всероссийского уровня.

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 «гребной слалом».

6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

канала для гребного слалома и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слалом»;

эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;

помещение 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица №13

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**
(приложение №10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
6.	Коврик пенополиуретановый	штук	10
7.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10
8.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
9.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скамья для жима штанги лежа	штук	2
14.	Спасательный трос 25 м	штук	10
15.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
16.	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	20
17.	Ткань угольная для ремонта лодок	погонный метр	20
18.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
19.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на	штук	2

	каное		
20.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре	штук	1
21.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000
22.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
23.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
24.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литр	40
25.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
26.	Эспандер лыжника	штук	10

Таблица №14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Весло для байдарки	штук	на обучающегося	2	1	2	1
2	Весло для каное	штук	на обучающегося	2	1	2	1
3	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
4	Лодка спортивная каное-двойка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
5	Лодка спортивная каное-одиночка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
6	Эспандер лыжника	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7	Лыжи беговые	пар	на обучающегося	1	2	1	2
8	Палки лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
9	Крепления	пар	на обучающегося	1	2	1	2

	ЛЫЖНЫЕ						
--	--------	--	--	--	--	--	--

Таблица №15

Обеспечение спортивной экипировкой
(приложение №11 к ФССП)

Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Жилет спасательный слаломный	штук	10
Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
Куртка-юбка с длинным рукавом для каное (топдек каное)	штук	10
Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
Куртка-юбка с коротким рукавом для каное (топдек каное)	штук	10
Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	200

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2
2	Бриджи спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
4	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	2	1	2	1
6	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
7	Куртка-юбка с длинным	штук	на обучающегося	1	2	1	1

	рукавом для байдарки (топдек каяк)						
8	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
9	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
10	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
11	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12	Спасательный жилет	штук	на обучающегося	1	2	1	2
13	Тапки спортивные неопреновые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
14	Термобелье	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
15	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
16	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
17	Чехол для весла для байдарки	штук	на обучающегося	2	2	2	2
18	Чехол для весла для каноэ	штук	на обучающегося	2	2	2	2
19	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
20	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
21	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
22	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
23	Шлем слаломный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
24	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	1	1	1	1
25	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1

26	Штаны неопреновые	штук	на обучающегося	1	1	1	1
----	----------------------	------	--------------------	---	---	---	---

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1 Список литературных источников

- 1 Беленков А. Б., Воронков А. Б. Силовая подготовка гребца // Гребной спорт в России. 2000. - № 3.
- 2 Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. -96 с.
- 3 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
- 4 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с, ил.— (Наука — спорту).
- 5 Гребной спорт: Учебник для ИФК/ под ред. Чупруна – М.: ФиС, 1999г.
- 6 Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство, 2014г.
- 7 Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985, 256 с.
- 8 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
- 9 Единая всероссийская спортивная классификация.
- 10 Зеленин Л.А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов - каноистов. ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2014.
- 11 Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. – Тюмень: Вектор Бук, 2001, 398с.
- 12 Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. - М.: ФиС, 1986.
- 13 Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). – Краснодар: Госкоспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт.
- 14 Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – Магнитогорск: МаГУ, 2004, 30 с.
- 15 Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983, 105 с.

- 16 Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995, 395 с.
- 17 Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005, 31-34 с.
- 18 Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 102 с.
- 19 Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.
- 20 Познай себя, или ключ к резервам психики. А.В. Алексеев. М.: Феникс, 2004г.
- 21 Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ, 2015г.
- 22 Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ. Составители: В.Ф.Каверин. М.2004г.
- 23 Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
- 24 Твой олимпийский учебник. НОК. М.: Советский спорт, 2007г.
- 25 Теория и методика физического воспитания: В 2т. Учебник для институтов и физкультуры/под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001
- 26 Теория периодизации подготовки спортсменов. В.Платонов, журнал «Наука в олимпийском спорте» № 5, 2011г.
- 27 Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016- 2020 годы»
- 28 Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
- 29 Через океаны и века на вёслах. В. Рогожин. Псков, 2006г.

6.3.2 Перечень аудиовизуальных средств

- 1 Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (электронный адрес: 2.russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896)

6.3.3 Список Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2 Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
- 3 Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-canoes.ru>
- 4 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>
- 5 Энерготерапия в спорте. В.Ф. Хрусталёв.(Электронный ресурс).Режим доступа http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm
- 6 Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.fizkulturaissport.ru>

6.3.4 Коллекции электронных образовательных ресурсов

- 1 «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
- 2 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://schoolcollektion.edu.ru>
- 3 «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652724
Владелец Прокопьев Дмитрий Сергеевич
Действителен с 26.04.2024 по 26.04.2025