

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ  
СПОРТА ИМЕНИ Ю.С. ТЮКАЛОВА»**

**ПРИНЯТА**

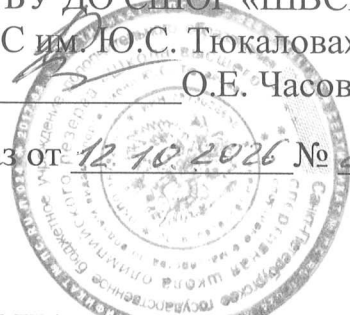
Решением педагогического  
совета СПб ГБУ ДО СШОР  
«ШВСМ по ВВС  
им. Ю.С. Тюкалова»

Протокол от 24.09.2026 № 10

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ  
по ВВС им. Ю.С. Тюкалова»  
\_\_\_\_\_ О.Е. Часовникова

Приказ от 12.10.2026 № 225-ОД



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

**Программа разработана на основании:**

с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Минспорта России от 22.07.2026 № 651 и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 958

**Срок реализации программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Ткачук Ю.И. заместитель директора по УСР  
Семина Т.Б. инструктор-методист

**Санкт-Петербург  
2026 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Общие положения</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>3</b>  |
| 1.1.      | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее – Программа)                                                                                                        | 3         |
| 1.2.      | Цели Программы                                                                                                                                                                                                                                | 5         |
| <b>2.</b> | <b>Характеристика Программы</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>7</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                      | 8         |
| 2.2.      | Объем Программы                                                                                                                                                                                                                               | 10        |
| 2.3.      | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения | 10        |
| 2.4.      | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                                                             | 17        |
| 2.5.      | Календарный план воспитательной работы.                                                                                                                                                                                                       | 18        |
| 2.6.      | Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                                                             | 18        |
| 2.7.      | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                                                     | 30        |
| 2.8.      | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                                                                    | 33        |
| <b>3.</b> | <b>Система контроля</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>40</b> |
| 3.1.      | Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях                                                                                                                                              | 40        |
| 3.2.      | Оценка результатов освоения Программы                                                                                                                                                                                                         | 41        |
| 3.3.      | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки                             | 44        |
| <b>4.</b> | <b>Рабочая программа по виду спорта гребля на байдарках и каноэ</b>                                                                                                                                                                           | <b>49</b> |
| 4.1.      | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                                                                  | 49        |
| 4.2.      | Учебно-тематический план                                                                                                                                                                                                                      | 49        |
| <b>5.</b> | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>                                                                                                                                                    | <b>50</b> |
| <b>6.</b> | <b>Условия реализации Программы</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>51</b> |
| 6.1.      | Материально-технические условия реализации Программы                                                                                                                                                                                          | 51        |
| 6.2.      | Кадровые условия реализации Программы                                                                                                                                                                                                         | 58        |
| 6.3.      | Сетевая форма реализации Программы                                                                                                                                                                                                            | 58        |
| 6.4.      | Информационно-методические условия реализации Программы                                                                                                                                                                                       | 59        |
| 6.5.      | Иные условия реализации Программы                                                                                                                                                                                                             |           |
|           | Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                                               | 63        |
|           | Приложение 2. Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                                                          | 64        |
|           | Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                                                | 67        |
|           | Приложение 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки                                                                                                                                           | 69        |
|           | Приложение 5. Учебно-тематический план                                                                                                                                                                                                        | 85        |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название 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 по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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 14.11.2025 № 958 (далее – ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» - 028 000 8 6 1 1 Я

|                                        |                   |
|----------------------------------------|-------------------|
| К-1 дистанция 200 м                    | 028 001 1 8 1 1 Я |
| К-1 дистанция круг                     | 028 059 1 8 1 1 Н |
| 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 200 м - смешанный        | 028 037 1 8 1 1 Л |
| К-2 дистанция 500 м                    | 028 009 1 6 1 1 Я |
| К-2 дистанция 1000 м                   | 028 010 1 8 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 х 500 м или 4 х 200 м) | 028 018 1 8 1 1 Я |
| кануполо                               | 028 034 2 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 10000 м                  | 028 023 1 8 1 1 М |
| С-1 дистанция марафон                  | 028 024 1 8 1 1 Я |

|                                        |                   |
|----------------------------------------|-------------------|
| С-2 дистанция 200 м                    | 028 025 1 8 1 1 Я |
| С-2 дистанция 200 м - смешанный        | 028 038 1 8 1 1 Л |
| С-2 дистанция 500 м                    | 028 026 1 6 1 1 Я |
| С-2 дистанция 1000 м                   | 028 027 1 8 1 1 А |
| С-2 дистанция 5000 м                   | 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 х 500 м или 4 х 200 м) | 028 033 1 8 1 1 А |

Программа разработана СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Минспорта России от 22.07.2026 № 651, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;
- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию" (вместе с "Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

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.

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. Цели Программы**

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и

соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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. 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 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.

Гребля на байдарках и каноэ - вид спорта, состоящий из спортивных дисциплин: гребля на байдарках и каноэ, гребля на лодках «Дракон», кануполо и фристайл на бурной воде и иных спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Дисциплины гребли на байдарках и каноэ развиваемые в Учреждении: гребля на байдарках и каноэ – К, С), кануполо.

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. 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.

*Соревнование по гребле на байдарках и каноэ* - состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту) спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях, в соответствии с правилами вида спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденными приказом Минспорта России от 17.04.2015 № 417.

*Соревнования по кануполо* - командная спортивная игра на каяках (байдарках) с мячом на воде. Игра ведется между двумя командами по 5 человек. Игроки гребут на специальных каяках на прямоугольной водной площадке размером 35 x 23 метра. Посередине более коротких сторон площадки (линии ворот) устанавливаются ворота размером 1,5 метра по ширине на 1 метр по высоте по внутренней части рамки ворот. Нижняя внутренняя грань ворот должна находиться на высоте 2 метра от поверхности воды. Размеры площадки позволяют проводить спортивные соревнования по кануполо в бассейне.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2 - 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                                                  | 9                                                              | 11                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 11                                                             | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 14                                                             | 3                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                                  | 15                                                             | 1                       |

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

Программа предназначена для обучающихся от 9 лет включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году

исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до двух лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

На этапах начальной подготовки до двух лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга 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.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, 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».

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

4) наполняемость этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — определенный в федеральном стандарте по соответствующему виду спорта, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики вида спорта и 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.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки и иные мероприятия по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Годовой учебно-тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание медико-восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольно-переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

### ***Учебно-тренировочные занятия.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения учебно-тренировочных (практических) и теоретических занятий (групповых, индивидуальных, смешанных).

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

#### ***Учебно-тренировочные мероприятия.***

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Учреждением 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). Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                    | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                                                    | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                                                          | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                    | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап Совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                        | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                                                  | -                                                                                                                                                                                                            | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                        | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                   | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                        | Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                                                       | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                        | Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                        | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                                      | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 2.2.                                                                        | Восстановительные мероприятия                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                            | -                                                         | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.                                                                        | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                            | -                                                         | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.                                                                        | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                    |                                                           | -                                             | -                                   |
| 2.5.                                                                        | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                            | До 60 суток                                               |                                               |                                     |

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

### ***Спортивные соревнования.***

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта (спортивной дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Санкт-Петербурга), календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 2          | 2                                                         | 4              | 6                                             | 8                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 3                                   |

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающиеся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим 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.

Для обучающихся на этапе начальной подготовки 1-2 года подготовки контрольными соревнованиями являются межмуниципальные и городские соревнования Первенство «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова, «Спортивное мероприятие на призы Ю.С. Тюкалова на гребных тренажерах», «Зимний спринт на гребных тренажерах», «Олимпийские надежды».

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями будут «Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет» и «Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет», «Первенство Санкт-Петербурга до 24 лет», «Чемпионат Санкт-Петербурга», для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России».

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание

возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – «Всероссийские соревнования до 15, 19 лет», «Первенство России до 17, 15 лет», «Первенство России до 19 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство России до 19 лет», «Первенство России до 24 лет», «Чемпионат России», для этапа высшего спортивного мастерства – «Чемпионат России», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

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.***

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации по гребле на байдарках и каноэ.

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

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей и девушек, юниоров и юниорок и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-

тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

#### ***Аттестация.***

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

#### ***Система спортивного отбора и спортивной ориентации.***

Под «системой отбора» понимается комплекс мероприятий по выявлению, отбору, поддержке и комплексному сопровождению спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, реализуемых на этапах отбора.

Комплексное сопровождение - комплексный контроль учебно-тренировочного процесса спортивно одаренных детей в соответствии с основными требованиями Программы, в состав которой входят: планирование учебно-тренировочного процесса, контроль показателей физической подготовленности, контроль здоровья занимающихся, соответствие спортивных результатов заявленным требованиям, оценка соревновательной деятельности.

Под «спортивно одаренными детьми» рекомендуется понимать детей, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких

спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Отбор включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора, а именно: Учреждение применяет различные, в зависимости от этапа отбора, методы отбора и предоставляет данные о результатах отбора (с учетом критериев отбора) региональным центрам спортивной подготовки для ведения единой базы данных спортивно одаренных детей с целью выстраивания эффективной системы выявления и отбора спортивно одаренных детей на региональном уровне.

Первый этап отбора реализуется на спортивно-оздоровительном этапе (первичный отбор и спортивная ориентация).

Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки. При проведении индивидуального отбора используются методы анализа выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирования, предварительного просмотра.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, спортивных сборных команд Российской Федерации. В целях выстраивания эффективной системы отбора Учреждение реализует меры по сохранению контингента обучающихся, в том числе при несоответствии результатов прохождения спортивной подготовки, установленных примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, содействует спортивно одаренным детям в продолжении прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется 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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

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 Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной 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.

## **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.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся Учреждения к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья,

патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

### ***Здоровьесбережение.***

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по правилам вида спорта.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

## **Патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

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

### *Теоретическая часть.*

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе, использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии

с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

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 обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося 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, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте Учреждения в сети Интернет актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о путях тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном антидопинговом Кодексе, международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;

- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие

участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся (спортсменов) участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливости равенство для всех спортсменов,
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование - повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека. Фундаментальное обоснование необходимости Всемирного антидопингового кодекса.

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию

природных талантов каждого Обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье;
- этика, справедливость и честность;
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и технические документы. Таких стандартов восемь:

1. **Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками;
- субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося;
- субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные все время;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель международного стандарта по терапевтическому использованию

является установление:

- условий, при наличии которых выдается разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие запрещенной субстанции в пробе обучающегося либо использование обучающимся или попытку использования, обладание и (или) назначение или попытку назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода в терапевтических целях;
- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;
- процесса подачи обучающимся запроса на ТИ;
- процесса получения обучающимся признания ТИ, выданного одной антидопинговой организацией, другой антидопинговой организации;
- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод;
- терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода;
- отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

**3. Стандарт Тестирование и расследования.** Целью международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

**4. Стандарт для лабораторий.** Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

**5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.** Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

**6. Стандарт «Обработка результатов».** Целью международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей

Антидопинговых организаций в отношении обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения последствий нарушения антидопинговых правил и проведения процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

#### **7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.**

Международный стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;
- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и международным стандартам;
- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит подписавшимся сторонам по исправлению несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если подписавшаяся сторона не исправляет несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно практически, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;
- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;
- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие.

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые были обучающиеся уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

**8. Стандарт по образованию.** Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство обучающихся хотят участвовать в

соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные субстанции или методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающегося и другим лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль - это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственный сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к обучающемуся (спортсмену) – независимый дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающегося международного уровня проводит спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль обучающихся, включенных в пулы тестирования, координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающихся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

### ***Санкции за нарушение антидопинговых правил.***

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил. Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные обучающимся на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2\* до 4 лет;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года\*;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года;
- фальсификация или попытка фальсификации - 4 года;
- обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года;
- распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока;
- назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока;
- соучастие - от 2 до пожизненного срока;
- запрещенное сотрудничество - 2 года;
- действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 лет до пожизненного срока.

### ***Смягчение санкций.***

Обучающийся имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если обучающийся может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для

улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

#### ***Незначительная вина.***

Если обучающийся может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание обучающимся о нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как обучающийся осознал, что ему грозит разоблачение.

#### ***Неоднократные нарушения.***

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

#### ***Запрет на участие в период дисквалификации.***

Дисквалифицированный обучающийся не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой обучающийся может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, обучающийся, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

#### ***Финансовые санкции.***

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

#### ***Обязанности обучающегося.***

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

#### ***Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:***

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;

3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);

4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;

5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;

6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающиеся с ограниченными физическими возможностями.

***Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:***

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;

2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;

3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;

4. Идентифицировать себя;

5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы. Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;

2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;

3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;

4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;

5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию. Если доказана причастность персонала к нарушению обучающимся антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

***Санкции по отношению к персоналу обучающегося:***

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении обучающимся антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено

несовершеннолетним обучающимся и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

#### ***Определения терминов.***

***Антидопинговая деятельность*** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

***Антидопинговая организация*** - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

***ВАДА*** - Всемирное антидопинговое агентство.

***Внесоревновательный период*** – любой период, который не является соревновательным.

***Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)*** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

***Запрещенная субстанция*** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

***Запрещенный список*** - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

***Запрещенный метод*** - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся (спортсменом), оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

***РУСАДА*** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

***Соревновательный период*** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся (спортсмену), который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсмена, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении 3.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям;
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства Учреждения по гребле на байдарках и каноэ;
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребле на байдарках и каноэ;
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребле на байдарках и каноэ;
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства часть учебно-тренировочных занятий выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6 - Примерный план инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <b>Инструкторская практика</b> |                  |                                                                                                                                                                 |
|                            | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия                                              |
|                            | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |

|                                                                                |                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                      | <b>Судейская практика</b>      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                | Теоретические занятия          | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                | Практические занятия           | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <b>Инструкторская практика</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                | Теоретические занятия          | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                | Практические занятия           | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя                                                                                                                                                |
|                                                                                | <b>Судейская практика</b>      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                | Теоретические занятия          | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                | Практические занятия           | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»                               |

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (далее соответственно - Программы медицинских осмотров), включая углубленные медицинские обследования спортсменов (далее - УМО) в следующие сроки: 1 раз в 12 месяцев на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (в том числе в соответствии с этапом

спортивной подготовки, на который зачисляется лицо в организацию, осуществляющее спортивную подготовку)

На основании данных медицинского осмотра и УМО лиц, занимающихся физической культурой и спортом, врачом определяется группа здоровья и выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), по форме приложения № 2 к Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «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» (далее - Приказ 484-н) на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа в соответствии с порядком организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, определяются врачом по спортивной медицине с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Проведение очередного медицинского осмотра или УМО до срока окончания действия медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), выданного по результатам медицинского осмотра или УМО, допускается не ранее чем за месяц до истечения срока его действия.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом, включает:

- **этапные (периодические) медицинские** обследования обучающихся, которые проводятся на различных этапах спортивной подготовки, а также после заболеваний;

- **УМО**, которые проводятся для получения информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности;

- **текущие медицинские обследования** обучающихся, которые осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам;

- **наблюдение врачом по спортивной медицине совместно с тренером - преподавателем** обучающихся, занимающихся спортом, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства (далее - врачебно-педагогическое наблюдение).

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- для определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения оптимальной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

Лицо, желающее заниматься физической культурой и спортом и имеющее либо медицинское заключение, либо медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.04.2026 г. № 286н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений» (далее - приказ № 286н) по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья, либо основной медицинской группе для занятий физической культурой, в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 апреля 2025 г. № 211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения» (далее - приказ № 211н) допускается к занятиям спортом на этапе начальной подготовки.

Лица занимающиеся физической культурой и спортом, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе для допуска к мероприятиям, в рамках подготовки спортивного резерва и включенных в физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальных образований (далее - Единый календарный план), программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья, направляются на осмотр к врачу по спортивной медицине для проведения дополнительных обследований, предусмотренных приложением № 1 к Порядку Приказа 484-н. Несовершеннолетними также представляется карта профилактического медицинского осмотра

несовершеннолетнего, утвержденная приказом № 211н или карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации), утвержденная приказом № 201н или сведения о наличии (отсутствии) у пациента заболеваний, результатах медицинского обследования и (или) лечения, выданного в соответствии с приказом № 286н.

На основании данных осмотра и дополнительных обследований врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме приложения № 2 к Приказу 484-н на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа. Срок действия данного медицинского заключения не может составлять более одного года.

Основанием для допуска обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, к спортивным мероприятиям, включенным в Единый календарный план, является наличие у них медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме приложения № 2 к настоящему Приказу 484-н.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, определяются врачом по спортивной медицине с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

***Медико-биологические средства восстановления.***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать

время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в многодневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

***Медико-биологические восстановительные средства*** включают:

1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося 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 гребного спорта 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.

2. 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. Виды массажа: ручной, вибрационный, точечный).

3. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся 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.

4. Физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, электрофорез и др.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

#### ***Психологические средства восстановления.***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театр. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях

соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 7.

Таблица 7 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки                | Мероприятия                                      | Сроки проведения |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной Подготовки (по всем годам) | Этапные (периодические) медицинские обследования | В течение года   |
|                                           | Углубленные медицинские обследования             | ежегодно         |
|                                           | Текущие медицинские обследования                 | В течение года   |
|                                           | Применение медико-биологических средств          | В течение года   |
|                                           | Применение педагогических средств                | В течение года   |

|                                                                                |                                                  |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по всемгодам         | Применение психологических средств               | В течение года   |
|                                                                                | Применение гигиенических средств                 | В течение года   |
|                                                                                | Этапные (периодические) медицинские обследования | В течение года   |
|                                                                                | Углубленные медицинские обследования             | ежегодно         |
|                                                                                | Текущие медицинские обследования                 | В течение года   |
|                                                                                | Применение медико-биологических средств          | В течение года   |
|                                                                                | Применение педагогических средств                | В течение года   |
|                                                                                | Применение психологических средств               | В течение года   |
|                                                                                | Применение гигиенических средств                 | В течение года   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения               | В течение года   |
|                                                                                | Этапные (периодические) медицинские обследования | В течение года   |
|                                                                                | Углубленные медицинские обследования             | каждые 6 месяцев |
|                                                                                | Текущие медицинские обследования                 | В течение года   |
|                                                                                | Применение медико-биологических средств          | В течение года   |
|                                                                                | Применение педагогических средств                | В течение года   |
|                                                                                | Применение психологических средств               | В течение года   |
|                                                                                | Применение гигиенических средств                 | В течение года   |

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения 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 прохождения 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 прохождения 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 общей физической и специальной 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышать 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;
- 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- 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 и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, 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.

Текущий контроль успеваемости и промежуточные аттестации являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально

эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения Программы.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами текущего контроля успеваемости по Программе являются:

- *оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;*
- *мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).*

При текущем контроле успеваемости обучающихся по Программе применяется безотметочная система оценивания

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программы по итогам каждого учебного года обучения (этапа спортивной подготовки).

В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного года.

Перевод обучающихся по Программе на следующий период обучения (учебный год) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и квалификационных требований.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется

с учетом этапа спортивной подготовки (уровня подготовки), вида спорта, пола обучающегося и других параметров на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы.

В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- *мониторинг участия/оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (таблица 8);*

- *сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.) (таблица 9-12);*

- *вопросы по видам подготовки по теории и методике физической культуры и спорта в соответствии с темами учебно-тематического плана (таблица 13);*

- *мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях);*

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии. На основании полученных результатов тестов формируется протокол сдачи нормативов с оценкой «зачтено» или «не зачтено» и указанием показанного результата.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой (академическая задолженность), обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение может осуществить перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) при условии ее реализации Учреждением, соответствия обучающегося возрастным критериям и наличия вакантных мест.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине болезни обучающегося (временной нетрудоспособности), травмы допускается по Программе:

- для обучающихся этапа начальной подготовки по решению учреждения;

- для обучающихся этапов учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по решению Учреждения по согласованию с Комиссией Комитета в случае невозможности ее проведения для обучающегося.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию или имеющим академическую задолженность по Программе может быть предоставлена возможность продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Решение о переносе сроков проведения промежуточной аттестации применительно к каждому обучающемуся с указанием оснований оформляется решением педагогического совета Учреждения и доводится до сведения тренера-преподавателя и обучающегося, родителей (законных представителей) обучающегося.

Таблица 8 - Критерии результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

| Этап подготовки                                           | Наименования соревнований                               | Занятые места |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|
| Начальная                                                 | «Олимпийские надежды»                                   | 1-10          |
| подготовка                                                | Первенство Санкт-Петербурга (до 13,15 лет)              | участие       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Первенство Санкт-Петербурга (до 13, 15, 17, 19, 24 лет) | 1-10          |
|                                                           | Первенство России (до 17, 19, 24 лет)                   | участие       |
|                                                           | Всероссийские соревнования (до 15, 19 лет)              | участие       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Первенство Санкт-Петербурга (до 19, 24 лет)             | 1-5           |
|                                                           | Чемпионат Санкт-Петербурга                              | 1-5           |
|                                                           | Первенство России (до 19, 24 лет)                       | 1-10          |
|                                                           | Всероссийские соревнования (до 19, 24 лет)              | 1-10          |
|                                                           | Чемпионат России                                        | 1-20          |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Чемпионат Санкт-Петербурга                              | 1-3           |
|                                                           | Первенство России (до 24 лет)                           | 1-5           |
|                                                           | Чемпионат России                                        | 1-10          |

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 9-12.

Прием нормативов осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по организации тестирования.

Таблица 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------|-------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |             |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |             |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |             |                      | 6,2                          | 6,4     | 5,7                             | 6,0     |
|                                          |             |                      | не более                     |         | не более                        |         |

|                                                |                                                                                                                                                                                       |                |          |      |          |      |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.2.                                           | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                                                                                      | мин, с         | 7.21     | 7.45 | 6.30     | 6.55 |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                        | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                | 10       | 5    | 13       | 7    |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                           | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                | +2       | +3   | +3       | +5   |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                                                                  | с              | не более |      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                | 9,6      | 9,9  | 9,0      | 9,4  |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                           | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                | 130      | 120  | 150      | 135  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                       |                |          |      |          |      |
| 2.1.                                           | Приседания (за 15 с)                                                                                                                                                                  | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                | 12       | 10   | 14       | 12   |
| 2.2.                                           | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                                                       |                | 10       |      | 12       |      |

Таблица 10 - Нормативы общей физической подготовки 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»

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 5.9      | 6.1     |
| 1.2.                                           | Бег на 1000 м                                                               | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 5.41     | 6.12    |
| 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     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
|                                                |                                                                             |                      | 3.00     |         |
|                                                |                                                                             |                      | не менее |         |

|                                   |                                                                 |                                                                                                                                       |    |    |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 2.2.                              | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (2 мин)                  | количество раз                                                                                                                        | 25 | 20 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |                                                                 |                                                                                                                                       |    |    |
| 3.1.                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |    |    |
| 3.2.                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |    |    |

Таблица 11 - 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»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 8.1      | 9.5     |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 8.00     | 9.55    |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 37       | 16      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +11      | +15     |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 7.1      | 7.9     |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 218      | 183     |
| 1.7.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 50       | 44      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)     | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 1        | -       |
| 2.2.                                           | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)     | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 1       |
| 2.3.                                           | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 50       | -       |
| 2.4.                                           | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 35      |
| 3.Уровень спортивной квалификации              |                                                                             |                      |          |         |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                      |          |         |

Таблица 12 - 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»

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив      |                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|-----------------|
|                                                |                                                                                   |                      | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                   |                      |               |                 |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 8,1           | 9,5             |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 8.0           | 9.55            |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 37            | 16              |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | +11           | +15             |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 7.1           | 7.9             |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 218           | 183             |
| 1.7.                                           | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 50            | 44              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                   |                      |               |                 |
| 2.1.                                           | Тяга штанги лежа (весом не менее<br>100% от собственного веса<br>обучающегося)    | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 4             | -               |
| 2.2.                                           | Тяга штанги лежа (весом не менее<br>90% от собственного веса<br>обучающегося)     | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | -             | 1               |
| 2.3.                                           | Тяга штанги весом 40 кг лежа на<br>животе (за 2 мин)                              | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | 60            | -               |
| 2.4.                                           | Тяга штанги весом 30 кг лежа на<br>животе (за 2 мин)                              | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|                                                |                                                                                   |                      | -             | 45              |
|                                                |                                                                                   |                      | 1.25          | 1.30            |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                   |                      |               |                 |
| 3.1.                                           | Спортивное звание «мастер спорта России»                                          |                      |               |                 |

Таблица 13 - Вопросы по теоретической подготовке

| Этап спортивной<br>подготовки | Номер<br>вопроса | Вопросы                                                                   |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                               | 1                | История возникновения вида спорта и его развитие.                         |
|                               | 2                | Развитие вида спорта по направлению деятельности в Санкт-Петербурге.      |
|                               | 3                | География вида спорта по направлению деятельности в Российской Федерации. |
|                               | 4                | Понятие о физической культуре и спорте.                                   |
|                               | 5                | Расписание учебно-тренировочного занятия.                                 |
|                               | 6                | Роль правильного питания в жизнедеятельности спортсмена.                  |
|                               | 7                | Понятие о гигиене и санитарии.                                            |

|                                                           |    |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 8  | Гигиенические требования к одежде и обуви.                                                                                    |
|                                                           | 9  | Основные понятия о технике в выбранном виде спорта.                                                                           |
|                                                           | 10 | Права и обязанности участников спортивных соревнований.                                                                       |
|                                                           | 11 | Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
|                                                           | 12 | Правила безопасности проведения занятий по виду спорта.                                                                       |
|                                                           | 13 | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.                                                       |
|                                                           | 14 | Основные правила закаливания.                                                                                                 |
|                                                           | 15 | Запрещенные вещества и методы в спорте.                                                                                       |
|                                                           | 16 | Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.                                                                |
|                                                           | 17 | Профилактика простудных заболеваний.                                                                                          |
|                                                           | 18 | Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.                                                           |
|                                                           | 19 | Понятие о травматизме.                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 20 | Дневник самоконтроля.                                                                                                         |
|                                                           | 1  | Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.                                                          |
|                                                           | 2  | Зарождение олимпийского движения.                                                                                             |
|                                                           | 3  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.                                                                         |
|                                                           | 4  | Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.                                                             |
|                                                           | 5  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.                                               |
|                                                           | 6  | Техника в выбранном виде спорта.                                                                                              |
|                                                           | 7  | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.                                                       |
|                                                           | 8  | Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК                                                                          |
|                                                           | 9  | Классификация спортивных соревнований.                                                                                        |
|                                                           | 10 | Обязанности и права участников спортивных соревнований.                                                                       |
|                                                           | 11 | Спортивная техника и тактика.                                                                                                 |
|                                                           | 12 | Характеристика психологической подготовки.                                                                                    |
|                                                           | 13 | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение                 |
|                                                           | 14 | Классификация и типы спортивных соревнований                                                                                  |
|                                                           | 15 | Структура и содержание Дневника обучающегося                                                                                  |
|                                                           | 16 | Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу.                                                                   |
|                                                           | 17 | Запрещенные вещества и методы в спорте.                                                                                       |
|                                                           | 18 | Профилактика простудных заболеваний.                                                                                          |
|                                                           | 19 | Права и обязанности участников спортивных соревнований                                                                        |
|                                                           | 20 | Профилактика применения наркотических веществ                                                                                 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 1  | Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|                                                           | 2  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».                                                                           |
|                                                           | 3  | Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки.                                                                |
|                                                           | 4  | Основные направления учебно-тренировочного процесса.                                                                          |
|                                                           | 5  | Техника в выбранном виде спорта.                                                                                              |
|                                                           | 6  | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.                                                       |
|                                                           | 7  | Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.                                                                |
|                                                           | 8  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.                                                  |
|                                                           | 9  | Основные функции и особенности спортивных соревнований.                                                                       |
|                                                           | 10 | Судейство спортивных соревнований.                                                                                            |
|                                                           | 11 | Индивидуальный план спортивной подготовки.                                                                                    |
|                                                           | 12 | Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                            |
|                                                           | 13 | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий                                  |
|                                                           | 14 | Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности.                                                     |
|                                                           | 15 | Медико-биологические средства восстановления.                                                                                 |
|                                                           | 16 | Профилактика применения наркотических веществ.                                                                                |
|                                                           | 17 | Запрещенные вещества и методы в спорте.                                                                                       |
|                                                           | 18 | БАДы в спорте.                                                                                                                |
|                                                           | 19 | Профилактика простудных заболеваний.                                                                                          |
|                                                           | 20 | Правила вида спорта. Участники соревнований.                                                                                  |

|                                     |    |                                                                                                                        |
|-------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап высшего спортивного мастерства | 1  | Патриотическое и нравственное воспитание.                                                                              |
|                                     | 2  | Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                          |
|                                     | 3  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.                                                 |
|                                     | 4  | Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности                             |
|                                     | 5  | Система спортивных соревнований.                                                                                       |
|                                     | 6  | Основные направления спортивной тренировки.                                                                            |
|                                     | 7  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая функции).                                           |
|                                     | 8  | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).                               |
|                                     | 9  | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.                                                |
|                                     | 10 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований                        |
|                                     | 11 | Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.                                                              |
|                                     | 12 | Индивидуальный план спортивной подготовки.                                                                             |
|                                     | 13 | Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                          |
|                                     | 14 | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий.                          |
|                                     | 15 | Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. |
|                                     | 16 | Особенности применения различных восстановительных средств.                                                            |
|                                     | 17 | Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.                                                         |
|                                     | 18 | Запрещенные вещества и методы в спорте.                                                                                |
|                                     | 19 | Профилактика простудных заболеваний.                                                                                   |
|                                     | 20 | Вакцинирование от простудных заболеваний.                                                                              |

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены в Положении о рабочей программе тренера-преподавателя Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Программный материал для этапов подготовки носит рекомендательный характер: тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 4.

##### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план, представленный в приложении 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин, указанных в таблице 1.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга (субъекта Российской Федерации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта 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 «гребля на байдарках и каноэ»

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью учебно-тренировочных занятий.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих основных видах программы: байдарка-мужчины, байдарка-женщины, каноэ-мужчины, каноэ-женщины.

Спортивные соревнования по гребле на лодках "Дракон" проводятся в следующих основных видах программы: дракон-мужчины, дракон-женщины, дракон-микс.

В категории дракон-мужчины женщины не допускаются, в том числе в качестве рулевого и барабанщика.

В категории дракон-женщины мужчины не допускаются, в том числе в качестве рулевого и барабанщика.

*Дистанции:*

Официальные спортивные соревнования проводятся на дистанциях:

Для дисциплин гребли на байдарках и каноэ: 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 метров.

Для дисциплин гребли на лодках «Дракон»: 200, 500, 1000 и 2000 метров.

*Классы лодок:*

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих классах лодок:

Дистанция до 2000 метров включительно:

К-1 мужчины (байдарка одноместная мужчины);

К-2 мужчины (байдарка двухместная мужчины);

К-4 мужчины (байдарка четырехместная мужчины);

С-1 мужчины (каноэ одноместная мужчины);

С-2 мужчины (каноэ двухместная мужчины);

С-4 мужчины (каноэ четырехместная мужчины);

К-1 женщины (байдарка одноместная женщины);

К-2 женщины (байдарка двухместная женщины);

К-4 женщины (байдарка четырехместная женщины);

С-1 женщины (каноэ одноместная женщины);

С-2 женщины (каноэ двухместная женщины);

К-2 смешанный (байдарка двухместная мужчины и женщины);

С-2 смешанный (каноэ двухместная мужчины и женщины).

Дистанции 5000 метров, 10000 метров, 20000 метров, 42000 метров:

К-1 мужчины (байдарка одноместная - мужчины);

К-2 мужчины (байдарка двухместная - мужчины);

К-4 мужчины (байдарка четырехместная - мужчины);

С-1 мужчины (каноэ одноместная - мужчины);

С-2 мужчины (каноэ двухместная - мужчины);

К-1 женщины (байдарка одноместная - женщины);

К-2 женщины (байдарка двухместная - женщины);

К-4 женщины (байдарка четырехместная - женщины).

На дистанции 20000 метров (юниоры, юниорки (до 19 лет)):

- спортивные соревнования проводятся на дистанции не менее 15000 м. На дистанции 42000 метров (мужчины, женщины):

- разрешается участвовать спортсменам, которым до дня начала спортивного соревнования исполнилось 18 лет и имеющим спортивный разряд,

соответствующий требованиям Положения о спортивном соревновании;

- спортивные соревнования проводятся на дистанции не менее 20000 метров, состоящих: у байдарки-мужчины - из 8 кругов и 8 перебежек, у каноэ-мужчины и у байдарки-женщины - из 7 кругов и 7 перебежек. В Положении указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения спортивных соревнований.

Спортивные соревнования по гребле на лодках «Дракон» проводятся в следующих классах лодок:

Д-20 мужчины (Дракон двадцатиместный мужчины); Д-10 мужчины (Дракон десятиместный мужчины);

Д-20 женщины (Дракон двадцатиместный - женщины); Д-10 женщины (Дракон десятиместный - женщины);

Д-20 смешанный (Дракон двадцатиместный - мужчины и женщины);

Д-10 смешанный (Дракон десятиместный - мужчины и женщины).

Состав экипажа Д-20: гребцы (минимум 18 человек, максимум 20 человек), барабанщик, рулевой, 4 запасных гребца, стартующих в соответствующих классах.

Состав экипажа Д-10: гребцы 10 человек, барабанщик, рулевой, 2 запасных гребца, стартующих в соответствующих классах.

В классах лодок Д-20 микс в составе экипажа должно быть не менее 8 женщин.

В классах лодок Д-10 микс в составе экипажа должно быть не менее 4 женщин.

Спортивная дисциплина - часть вида спорта, включающая в себя один или несколько видов спортивных соревнований.

*Вид программы.* Сочетание класса лодки, дистанции, пола и возраста спортсменов определяет вид программы (пример: К-1 дистанция 200 м мужчины; К- 2 дистанция 500 м юниорки до 19 лет; С-4 дистанция 1000 м юниоры до 24 лет; Д-10 дистанция 200 м мужчины; Д-20 дистанция 500 м микс; Д-10 дистанция 200 м юниоры до 19 лет).

Виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные - неолимпийскими видами программы.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Для реализации Программы в Учреждении имеются материально-технические условия (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической 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), с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), действует до 01.01.2027.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем, Таблица 13-14;

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем, Таблицы 15, 16;

- 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.

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

При организации учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

Таблица 14 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование                                                                           | Единица измерения | Расчетная единица                                 | Количество изделий |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------|
| 1.    | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)                 | штук              | на тренера-преподавателя                          | 1                  |
| 2.    | Гимнастическая стенка                                                                  | штук              | на место проведения учебно-тренировочного занятия | 4                  |
| 3.    | Козлы для укладки лодок                                                                | штук              | на учреждение                                     | 10                 |
| 4.    | Конус тренировочный                                                                    | штук              | на учреждение                                     | 20                 |
| 5.    | Круг спасательный                                                                      | штук              | на тренера-преподавателя                          | 2                  |
| 6.    | Мотор лодочный подвесной                                                               | штук              | на учреждение                                     | 1                  |
| 7.    | Моторная лодка (катер) для проведения учебно-тренировочного мероприятия и соревнований | штук              | на учреждение                                     | 1                  |
| 8.    | Мяч баскетбольный                                                                      | штук              | на тренера-преподавателя                          | 2                  |
| 9.    | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                                               | комплект          | на место проведения учебно-тренировочного занятия | 3                  |
| 10.   | Мяч футбольный                                                                         | штук              | на тренера-преподавателя                          | 2                  |
| 11.   | Причальный плот 10х4 м                                                                 | штук              | на учреждение                                     | 1                  |
| 12.   | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок                                               | штук              | на учреждение                                     | 1                  |
| 13.   | Рация                                                                                  | комплект          | на учреждение                                     | 2                  |
| 14.   | Ремень стяжной с фиксатором для крепления лодок при перевозке                          | штук              | на учреждение                                     | 60                 |
| 15.   | Секундомер                                                                             | штук              | на тренера-преподавателя                          | 1                  |
| 16.   | Скамейка гимнастическая                                                                | штук              | на учреждение                                     | 4                  |
| 17.   | Спасательный жилет                                                                     | штук              | на тренера-преподавателя                          | 11                 |
| 18.   | Спасательный трос («Конец                                                              | штук              | на учреждение                                     | 1                  |

|                                                                                                                       |                                                                                                   |          |                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                       | Александрова» 25 метров)                                                                          |          |                                                   |    |
| 19.                                                                                                                   | Стойка для штанги                                                                                 | штук     | на место проведения учебно-тренировочного занятия | 3  |
| 20.                                                                                                                   | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря                                      | штук     | на учреждение                                     | 1  |
| 21.                                                                                                                   | Скамья для тяги штанги лежа                                                                       | штук     | на место проведения учебно-тренировочного занятия | 3  |
| 22.                                                                                                                   | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку                            | штук     | на место проведения учебно-тренировочного занятия | 4  |
| 23.                                                                                                                   | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                                                           | комплект | на место проведения учебно-тренировочного занятия | 3  |
| 24.                                                                                                                   | Электромегафон                                                                                    | штук     | на тренера-преподавателя                          | 1  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»                            |                                                                                                   |          |                                                   |    |
| 25.                                                                                                                   | Байдарка одиночка                                                                                 | штук     | на учреждение                                     | 11 |
| 26.                                                                                                                   | Байдарка двойка                                                                                   | штук     | на учреждение                                     | 2  |
| 27.                                                                                                                   | Байдарка четвёрка                                                                                 | штук     | на учреждение                                     | 1  |
| 28.                                                                                                                   | Весло для гребли на байдарке                                                                      | штук     | на учреждение                                     | 11 |
| 29.                                                                                                                   | Гребной эргометр (гребной тренажер для байдарки)                                                  | штук     | на учреждение                                     | 6  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»                            |                                                                                                   |          |                                                   |    |
| 30.                                                                                                                   | Весло для гребли на каноэ                                                                         | штук     | на учреждение                                     | 11 |
| 31.                                                                                                                   | Гребной эргометр (гребной тренажёр)                                                               | штук     | на учреждение                                     | 11 |
| 32.                                                                                                                   | Каноэ-двойка                                                                                      | штук     | на учреждение                                     | 2  |
| 33.                                                                                                                   | Каноэ-четвёрка                                                                                    | штук     | на учреждение                                     | 3  |
| 34.                                                                                                                   | Каноэ-одиночка                                                                                    | штук     | на учреждение                                     | 11 |
| 35.                                                                                                                   | Подушка под колено для гребли на каноэ                                                            | штук     | на тренера-преподавателя                          | 11 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»                                 |                                                                                                   |          |                                                   |    |
| 36.                                                                                                                   | Весло для лодки класса «Дракон»                                                                   | штук     | на учреждение                                     | 48 |
| 37.                                                                                                                   | Лодка класса «Д-10»                                                                               | штук     | на учреждение                                     | 2  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде» |                                                                                                   |          |                                                   |    |
| 38.                                                                                                                   | Весла для фристайла на бурной воде                                                                | штук     | на учреждение                                     | 12 |
| 39.                                                                                                                   | Весло канупольное                                                                                 | штук     | на учреждение                                     | 12 |
| 40.                                                                                                                   | Ворота канупольные                                                                                | штук     | на учреждение                                     | 2  |
| 41.                                                                                                                   | Игровая площадка 35х23 м                                                                          | штук     | на учреждение                                     | 1  |
| 42.                                                                                                                   | Каяк для кануполо                                                                                 | штук     | на учреждение                                     | 12 |
| 43.                                                                                                                   | Каяк для фристайла на бурной воде                                                                 | штук     | на учреждение                                     | 12 |
| 44.                                                                                                                   | Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см) | штук     | на учреждение                                     | 6  |

|    |                                                                                                    |      |                          |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|---|
| 45 | Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)  | штук | на тренера-преподавателя | 6 |
| 46 | Свисток судейский                                                                                  | штук | на тренера-преподавателя | 2 |
|    | *место проведения учебно-тренировочного занятия – тренировочный спортивный зал или тренажерный зал |      |                          |   |

Таблица 15 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| №<br>п/п                                                                                   | Наименование                                    | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                 |                               |                                                  |                               |                                        |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                            |                                                 |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного 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) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "К-1", "К-2", "К-4" |                                                 |                      |                      |                              |                               |                                                                 |                               |                                                  |                               |                                        |                               |
| 1.                                                                                         | Байдарка -<br>одиночка<br>гоночная              | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | -                                                               | -                             | 1                                                | 5                             | 1                                      | 5                             |
| 2.                                                                                         | Весло для<br>гребли на<br>байдарках<br>гоночное | пар                  | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | -                                                               | -                             | 1                                                | 4                             | 1                                      | 4                             |
| 3.                                                                                         | Фартук для<br>байдарки                          | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                               | 3                             | 1                                                | 3                             | 1                                      | 3                             |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "С-1", "С-2", "С-4" |                                                 |                      |                      |                              |                               |                                                                 |                               |                                                  |                               |                                        |                               |
| 4.                                                                                         | Весло для<br>гребли на<br>каное<br>гоночное     | пар                  | на<br>обучающегося   |                              | -                             | -                                                               | -                             | 1                                                | 4                             | 1                                      | 4                             |
| 5.                                                                                         | Каное-<br>одиночка<br>гоночная                  | штук                 | на<br>обучающегося   |                              | -                             | -                                                               | -                             | 1                                                | 5                             | 1                                      | 5                             |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кануполо"                 |                                                 |                      |                      |                              |                               |                                                                 |                               |                                                  |                               |                                        |                               |
| 6.                                                                                         | Байдарка для<br>кануполо                        | штук                 | на<br>обучающегося   | 0,5                          | 3                             | 0,5                                                             | 4                             | 1                                                | 4                             | 1                                      | 4                             |
| 7.                                                                                         | Весло для<br>гребли на<br>байдарках<br>кануполо | штук                 | на<br>обучающегося   | 0,5                          | 3                             | 0,5                                                             | 4                             | 1                                                | 4                             | 1                                      | 4                             |

Таблица 16 - Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| №<br>п/п                                                         | Наименование                                | Единица<br>измерен<br>ия | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной<br>подготовки  |                               |                                                                       |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                  |                                             |                          |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап(этап<br>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) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                             |                          |                      |                                 |                               |                                                                       |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
| 1.                                                               | Велосипедные<br>трусы                       | штук                     | на обучаю-<br>щегося | -                               | -                             | 1                                                                     | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 2.                                                               | Гребные<br>рукавицы для<br>байдарки и каноэ | пар                      | на обучаю-<br>щегося | -                               | -                             | 1                                                                     | 2                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             |
| 3.                                                               | Комбинезон<br>гребной летний                | штук                     | на обучаю-<br>щегося | -                               | -                             | 1                                                                     | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 4.                                                               | Костюм<br>спортивный<br>ветрозащитный       | штук                     | на обучаю-<br>щегося | -                               | -                             | 1                                                                     | 2                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 5.                                                               | Кроссовки<br>легкоатлетические              | пар                      | на обучаю-<br>щегося | -                               | -                             | -                                                                     | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 6.                                                               | Футболка                                    | штук                     | на обучаю-<br>щегося | -                               | -                             | 1                                                                     | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 2                             |
| 7.                                                               | Шапка спортивная                            | штук                     | на<br>обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                     | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |

| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кануполо" и словосочетание "фристайл на бурной воде"                                                   |                                 |      |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                         | Костюм неопреновый              | штук | на обучающегося          | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|                                                                                                                                                                         | Кофта неопреновая               | штук | на обучающегося          | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|                                                                                                                                                                         | Тапочки неопреновые             | штук | на обучающегося          | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|                                                                                                                                                                         | Шорты неопреновые               | штук | на обучающегося          | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| На основании Приказа Госкомспорта России от 03.03.2004 N 190/л "Об утверждении "Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования" |                                 |      |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                                                                                                                                                      | Костюм ветрозащитный утепленный | штук | на тренера-преподавателя | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Таблица 17 - Обеспечение спортивной экипировкой

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

**Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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

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

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей** и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203);

- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028;

- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 N 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный N 79922), действует до 01.03.2031;

- 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.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

### **6.3. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования: учебное пособие / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.
2. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия-Пресс, 2007. – 272 с.
4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Сов. спорт, 2004 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНТИ). – 119 с.
5. Ежова, М. Н. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н. М.Ежова, В. Ф.Каверин, О.Е.Докучаев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016.-140 с.
6. Ежова, Н. М. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н. М. Ежова, И. В. Стрельникова, С. В. Тарасов. – Малаховка.: МГАФК, 2003. – 103 с.
7. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
8. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 282, [1] с.
9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.

- М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
10. Никоноров, А. Н. Подготовка гребцов на байдарках / А. Н. Никоноров, Ю. Н. Стеценко. – Киев.: Здоровье, 1985. – 119 с.
11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
14. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4 – С. 2 – 14.
15. Дольник, Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов // Программирование тренировки квалифицированных гребцов: Сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 19 – 36.
16. Иссурин, В. Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Б. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. – 2002.- № 5. – С. 2 – 5.
17. Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 15 – 23.
18. Иссурин, В. Б. Техника гребли и факторы, её определяющие / В. Б. Иссурин // Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 39 – 71.
19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 464 – 470.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации Гребли на байдарках и каноэ <https://www.kayak-canoë.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Международной федерации каноэ (ICF) <http://www.canoeicf.com/icf.html>
4. Официальный интернет-сайт Европейской федерация каноэ (ECA) <http://www.canoe-europe.org>
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства

(ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>

8. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>

### **6.5. Иные условия реализации Программы**

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

### Годовой учебно-тренировочный план (гребля на байдарках и каноэ)

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                               |                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |                                                   |                                                                             |            |                                                              |                |                                               |                                     |
|                              |                                                   | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                               |                                     |
|                              |                                                   | 4,5                                                                         | 6          | 9                                                            | 12             | 20                                            | 24                                  |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                               |                                     |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                             | 4                                   |
| 1                            | Общая физическая подготовка                       | 135                                                                         | 169        | 210                                                          | 156            | 166                                           | 137                                 |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                 | 35                                                                          | 53         | 94                                                           | 262            | 489                                           | 587                                 |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -          | 14                                                           | 62             | 104                                           | 150                                 |
| 4                            | Техническая подготовка                            | 54                                                                          | 72         | 98                                                           | 75             | 156                                           | 175                                 |
| 5                            | Тактическая подготовка                            | 2                                                                           | 4          | 6                                                            | 12             | 35                                            | 67                                  |
| 6                            | Теоретическая подготовка                          | 2                                                                           | 3          | 10                                                           | 16             | 20                                            | 10                                  |
| 7                            | Психологическая подготовка                        | 1                                                                           | 2          | 3                                                            | 9              | 18                                            | 35                                  |
| 8                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3                                                                           | 5          | 6                                                            | 6              | 11                                            | 20                                  |
| 9                            | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -          | 7                                                            | 6              | 10                                            | 12                                  |
| 10                           | Судейская практика                                | -                                                                           | -          | 7                                                            | 7              | 11                                            | 13                                  |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1                                                                           | 2          | 7                                                            | 7              | 10                                            | 17                                  |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                     | 1                                                                           | 2          | 6                                                            | 6              | 10                                            | 25                                  |
| Общее количество часов в год |                                                   | 234                                                                         | 312        | 468                                                          | 624            | 1040                                          | 1248                                |

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                  | Сроки проведения                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;                     | В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности |
|       |                                                                                           | - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;                                                            |                                                                                      |
|       |                                                                                           | - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;                                                                            |                                                                                      |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- 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;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;<br>- участие в семинаре судей. |                                                                                      |
| 2.    | Здоровьесбережение                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках соревнований учреждения и мероприятий, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований                        | В соответствии с календарным планом                                                  |
|       |                                                                                           | Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни                                                                                                                                                     | В течение года                                                                       |
|       |                                                                                           | - участие обучающихся и тренеров-преподавателей во Всероссийской декаде спорта - проведение волейбольного турнира                                                                                                            | Январь, октябрь                                                                      |
|       |                                                                                           | Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении (проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу).                                                                                                             | Сентябрь - ноябрь                                                                    |
|       |                                                                                           | Мероприятие посвященное Дню физкультурника                                                                                                                                                                                   | Вторая суббота августа                                                               |
|       |                                                                                           | Проведение соревнований по гребле-индор                                                                                                                                                                                      | Ноябрь - декабрь                                                                     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 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. Лекция о правильном спортивном питании;<br>- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.<br>Лекция спортивного врача. | В течение года                                                                  |
| 2.3. | Медицинские и медико-биологические мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;<br>- мероприятия психологического характера;<br>- систематический контроль состояния здоровья обучающихся (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекция функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения                                         | В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса по плану работы учреждения |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и 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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающиеся | Беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта, приуроченные к знаменательным и праздничным датам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года                                                                  |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - патриотический урок посвященный Дню прорыва и снятия блокады Ленинграда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Январь                                                                          |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Февраль                                                                         |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - патриотический урок посвященный Победе Великой отечественной войне 1941-1945 годов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Май                                                                             |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Март, сентябрь                                                                  |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - Торжественная линейка посвященная Дню знаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сентябрь                                                                        |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сентябрь                                                                        |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сентябрь                                                                        |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - мероприятие посвященное Дню учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Октябрь                                                                         |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ноябрь                                                                          |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - встреча с легендарными спортсменами, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ноябрь                                                                          |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - беседа с обучающимися посвященная Дню Конституции РФ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Декабрь                                                                         |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - организация встречи обучающихся с участниками СВО, организация гуманитарной помощи для участников СВО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение года                                                                  |

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|      | на соревнованиях                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | в соответствии с календарным планом                  |
|      |                                                                                                               | -поздравление мужчин, ветеранов спорта в честь Дня защитника Отечества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Февраль                                              |
|      |                                                                                                               | Участие в церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Август                                               |
|      |                                                                                                               | -участие в спортивном мероприятии посвященном Международному Олимпийскому дню;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Июнь                                                 |
|      |                                                                                                               | - участие в смотр-конкурсе государственных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | апрель-август                                        |
|      |                                                                                                               | - участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | апрель - август                                      |
|      |                                                                                                               | - награждение победителей конкурса «Лучший тренер-преподаватель года», «Лучший спортсмен года», «Лучший тренер-преподаватель по работе с молодыми талантами года»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | декабрь                                              |
|      |                                                                                                               | Награждения Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту тренеров-преподавателей, обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | август, декабрь                                      |
| 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>- проведение беседы с обучающимися о формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;<br>- проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающиеся. Оформление карт болельщика;<br>- проведение беседы с юными обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; | В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса |
| 5.   | <b>Безопасность жизнедеятельности</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
| 5.1. | Теоретическая подготовка                                                                                      | - беседы с детьми по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта, правила поведения в спортивном зале, при поездках на УТМ и соревнования и во время соревнований и т.д.<br>- работа по профилактике ДТП и противопожарная безопасность;<br>- проведение бесед по профилактике ПДД, антитеррористической безопасности; противодействия терроризму и экстремизму                                                                                                                                                                                                              | В течение года                                       |
| 6.   | <b>Трудовое воспитание</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
| 6.1. | Практическая подготовка                                                                                       | Участие коллектива спортивной школы и обучающихся-спортсменов в экологических субботниках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Апрель, октябрь                                      |
| 7.   | <b>Работа с родителями</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
| 7.1. | Теоретическая подготовка                                                                                      | - Проведение родительских собраний по группам;<br>- совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей;<br>- беседы с родителями на различные темы: «Мотивация детей на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение года                                       |

|      |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|      |                                                                                                                                                                                         | др.                                                                                                                                         |                   |
| 8.   | <b>Нравственное воспитание</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                   |
| 8.1. | Общественная деятельность, организация и проведение мероприятий, направленных на формирование физического и духовного совершенствования, реализации творческих возможностей обучающихся | Участие в мероприятиях учреждения, города, посвященных памятным и праздничным датам: начало учебного года, парады, дни памяти Ю.С. Тюкалова | Сентябрь          |
|      |                                                                                                                                                                                         | Участие в акциях, конкурсах, образовательных викторинах, флэш-мобах в социальных сетях учреждения                                           | В течение года    |
|      |                                                                                                                                                                                         | Поздравление тренеров-преподавателей в честь Дня учителя, Дня тренера                                                                       | Октябрь           |
|      |                                                                                                                                                                                         | Поздравление ветеранов спорта честь Дня ветеранов спорта.                                                                                   | Ноябрь            |
|      |                                                                                                                                                                                         | Поздравление коллектива и обучающихся с Новым годом                                                                                         | Декабрь           |
|      |                                                                                                                                                                                         | Поздравление женщин коллектива с Международным женским днем - 8 Марта                                                                       | Март              |
|      |                                                                                                                                                                                         | Коллективное посещение Государственного музея спорта, выставок, музеев, кинотеатров и т.д.                                                  | В течение года    |
|      |                                                                                                                                                                                         | Поздравление обучающихся, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта с Днем рождения                                                         | По датам рождения |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                                                                       | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                        | Апрель           | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                            | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                       | Апрель           | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                       | Февраль          | Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                                        | Март             | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                       | Январь           | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                            | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                      | Апрель, ноябрь   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |
|                            | 7. Семинар для тренеров                                                                           | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Май              | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                            |
|                            | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                        | Апрель           | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                                                                      |

|                                                                                 |                                       |                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                    | Январь                       | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                                     | Март-апрель                  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                                                 | 4. Семинар для обучающихся и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»                                         | Январь-Февраль               | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                                                 | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | Апрель, сентябрь             | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                    | Январь                       | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Январь, Май, Август, Октябрь | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

В спортивной подготовке гребцов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Техническая подготовка** направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

**Тактическая подготовка** направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

**Теоретическая подготовка** - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

**Психологическая подготовка** - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

### ***Программный материал для учебно-тренировочных групп НП***

Начало регулярных и планомерных занятий и зачисление на этап НП проводится в возрасте 9-11 лет.

На этап НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта.

#### **Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

формирование и закрепление интереса к занятиям греблей;

укрепление здоровья, улучшение физического развития;

овладение основами техники выполнения физических упражнений;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

выявление задатков и способностей детей;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

воспитание черт спортивного характера.

В основу планирования годичного учебно-тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

**Переходный период** (примерные сроки периода – сентябрь).

*Основные цели подготовки:* создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

*Содержание работы:* мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

**Подготовительный период** (примерные сроки периода – с октября по апрель).

*Основные цели подготовки:* содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы ОФП для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

*Основные задачи подготовки:* комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня функциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

*Содержание работы:* набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр, ОФП, изучение основ техники гребли на тренажерных устройствах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

**Соревновательный период** (примерные сроки периода – с мая по август).

*Основные цели подготовки:* успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

*Основные задачи подготовки:* стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, развитие координации содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

*Содержание работы:* доукомплектование групп, ОФП, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой) развитие равновесия, проведение спортивных соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

**Программный материал для учебно-тренировочных групп УТЭ**

На этап УТЭ принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера (далее – ВФД) либо при отсутствии ВФД – медицинского учреждения, на которые возложены его функции, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, при условии выполнения ими требований Программы по ОФП и специальной подготовке (СФП).

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

углубленное овладение специализацией;

приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным классам судов и дистанциям;

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности.

В основу планирования годичного учебно-тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

**Переходный период** (сроки периода – сентябрь).

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

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

*Содержание работы:* профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

**Подготовительный период** (сроки периода – с октября по апрель).

Период, включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: *общеподготовительный этап и специально-подготовительный этап.*

*Общеподготовительный этап* (сроки – с октября по февраль)

*Основные цели подготовки:* создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

*Основные задачи подготовки:* повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и

вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

*Содержание работы:* бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, развитие равновесия с использованием гребли на SAP-доске.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Специально-подготовительный этап** (сроки – с марта по апрель)

*Основные цели подготовки:* создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде ОФП.

*Основные задачи подготовки:* повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

*Содержание работы:* ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в спортивных соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил спортивных соревнований, инструкторская и судейская практика.

**Соревновательный период** (сроки периода – с мая по сентябрь).

*Основные цели подготовки:* расширять диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

*Основные задачи подготовки:* совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в спортивных соревнованиях по СФП, выявление одаренных гребцов.

*Содержание работы:* изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

**Программный материал для учебно-тренировочных групп этапа ССМ**

На этапе ССМ, в том числе при условии положительной динамики роста спортивных результатов в части подготовки спортсменов высокого уровня, зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования нормативов спортивного разряда не ниже «кандидат в мастера спорта».

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;

достижение спортивных результатов;

дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

вхождение в состав сборных команд.

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков 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.

Цель и задачи периода такие же, как на этапе УТЭ.

**Общеподготовительный период** (общая длительность 28-29 недель в год в зависимости от количества микроциклов).

*Основные цели подготовки:* создание предпосылок долговременного спортивного роста.

*Основные задачи:* выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Специально-подготовительный период** (длительность независимо от количества микроциклов около 13 недель).

*Основные цели подготовки:* реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

*Основные задачи:* совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Соревновательный период** (длительность периода от 10-11 недель за год независимо от количества микроциклов).

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

*Основные задачи подготовки:* 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 и главных спортивных соревнованиях.

### **Программный материал для учебно-тренировочных групп этапа ВСМ**

Возраст обучающихся на этапе ВСМ 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 всероссийских спортивных соревнований.

#### **Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

достижение максимально возможных результатов (выполнение норматива «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»);

совершенствование индивидуальных вариантов техники;

совершенствование специальных физических качеств;

освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;

вхождение в состав сборных команд;

спортивное долголетие.

В зависимости от сроков, количества главных спортивных 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 спортивных соревнованиях года.

**Восстановительный мезоцикл** (длительность в начале года 4 недели, далее 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 этого периода в годовом цикле – до 15-16 недель).

*Основные цели:* реализация на главных спортивных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

*Основные задачи:* завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовленности с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

#### **Общая физическая подготовка.**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Специальная подготовка на воде обеспечивается соответствующим объемом средств ОФП, которые составляют 30-60% от общего объема в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

- Беговая подготовка используется круглогодично для развития функций дыхания, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы гребца и создания фундамента специальной физической подготовки. Она может эффективно применяться для моделирования соревновательных нагрузок и получения соответствующих сдвигов в деятельности энергетической и дыхательной систем организма, в соревновательном периоде – для поддержания достигнутого уровня выносливости, разминки и с целью более быстрой реабилитации организма гребца.

Лыжная подготовка используется в базовом периоде и вместе с беговой подготовкой составляет до 50% от ОФП. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Для гребцов на последующих этапах обучения добавляются прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивается до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

- Гребля на пирогах, лодках Дракон и надувных досках SUP применяется для развития специального двигательного навыка на начальном этапе обучения гребли.

- Упражнения со штангой и другими отягощениями дают незначительный перенос тренированности на специальную работоспособность на воде, но эффективны для развития силы. Они используются преимущественно в базовом периоде и наиболее важны для молодых спортсменов, у которых уровень атлетизма еще недостаточен.

- Упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы и т. п.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.

- Упражнения с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на гимнастической стенке и т. д.).

- Упражнения с функциональными петлями типа TRX направленные на развитие стабилизации, баланса, мышц кора, спиральных фасций, координации, тренировки специальных групп мышц, используемых в гребле.

- Упражнения на балансировочных платформах типа полусферы Bosu для развития координационных способностей и баланса.

- Упражнения с медболами, фитболами, слэмболами для развития быстроты, и специальной силы, и межмышечной координации.

- Упражнения с гирями.

Гимнастические упражнения на снарядах (подъем на перекладине, подъем переворотом, прыжки через коня и т. п.).

Гимнастические упражнения без снарядов типа зарядки (для разминки).

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) используются для развития ловкости, координации, а также для поддержания функциональной готовности, снятия психического напряжения и реабилитации. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

#### *Специальная физическая подготовка.*

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах:

- гребные эргометры для байдарки и каноэ со статичной и двигающейся телегой к которой через трос привязано отягощение;
- подъездная доска для имитации цикла гребка с изменяемым углом наклона для байдарки и каноэ;
- ротационные блочные тренажеры для тренировки мышц участвующих в гребных движениях и развитию специальных силовых качеств;
- гребной бассейн на начальном этапе разучивания двигательных умений и формирования двигательного навыка.

*На воде к средствам СФП* относят упражнения, направленные на развитие динамических характеристик гребка.

К ним относятся упражнения со специальными гидротормозителями, отягощениями влодку, гребля с удлинённым веслом, увеличенной площадью лопасти, буксировка утяжелителей, находящихся на берегу.

Подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки специфичны гребле на байдарках и каноэ. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

#### ***Развитие выносливости.***

Учебно-тренировочные нагрузки гребцов принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. С точки зрения биоэнергетики двигательной деятельности гребца принято выделять 5 контрастных режимов работы, характеризующихся преимущественным обеспечением за счет одного из энергоемких источников организма. Схематически степень вовлечения энергоемких источников представлена в таблице 1, где 5-й режим – преимущественно креатинфосфатное энергообеспечение, 4-й – гликолитическое, 3-й – смешанное аэробно-гликолитическое, 2-й – аэробное углеводное, 1-й – аэробно-липидное. Преимущественное вовлечение в работу одного из источников зависит от ее мощности и длительности, предельные значения которых связаны между собой известной зависимостью.

Таблица 1

**Зоны тренировочных нагрузок в гребле на байдарках и каноэ**

| Зона | Направленность тренировочного воздействия | Педагогическая классификация                                                                        |
|------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    | Преимущественно креатинфосфатное          | Развитие скоростно-силовых качеств, достижения максимальной скорости, запаса дистанционной скорости |
| 4    | Гликолитическая                           | Развитие специальной выносливости                                                                   |
| 3    | Смешанная аэробно-гликолитическая         | Комплексное развитие специальной, общей выносливости, запаса дистанционной выносливости             |
| 2    | Аэробно-углеводная                        | Развитие специальной и общей выносливости                                                           |
| 1    | Аэробно-липидная                          |                                                                                                     |

Соревновательная деятельность гребца на основных дистанциях (200м каноэ женщины, 500 и 1000 м) относится к 4-му режиму энергообеспечения, в связи с чем работу в этом режиме можно охарактеризовать как направленную на развитие специальной выносливости.

Работа в 5-м режиме является основой для совершенствования энергообеспечения скоростно-силовых качеств, достижения максимальной скорости, запаса дистанционной скорости, во 2-м и 1-м – углеводного и липидного компонентов специальной и общей выносливости, в 3-м – комплексного развития специальной, общей выносливости, запаса дистанционной выносливости.

Источники энергообеспечения характеризуются также мощностью, устойчивостью, емкостью, экономичностью, скоростью вработывания и другими свойствами.

Мощность источника определяется предельной скоростью использования соответствующего субстрата, устойчивость – способностью не снижать производительность работы под влиянием сбивающих факторов (в основном утомления при одноразовой нагрузке), емкость – предельным количеством основных компонентов, экономичность – степенью реализации субстрата в скорость лодки. Для избирательного совершенствования источников энергообеспечения и их свойств применяются режимы работы, требующие максимальной напряженности их функционирования. Для совершенствования мощности – работа в пределах верхней границы скорости соответствующего режима, устойчивости и экономичности – в пределах нижней границы: емкость повышается в результате многократного повторения упражнений, связанных с повышением мощности.

Различные методы тренировки от равномерного до интервального позволяют использовать дополнительные комбинации мощности и продолжительности работы, значительно расширяющие спектр возможностей избирательного воздействия на компоненты подготовленности. Интервальная тренировка позволяет осуществлять работу определенного энергетического режима при скорости передвижения на один режим выше, т.е., например, при скорости, характерной для повторной работы в 4-м режиме, доводить показатели энергообеспечения до величин, характерных для 3-го режима и т.д. Поэтому методы тренировки также необходимо учитывать при планировании тренировочных воздействий.

На НП, в основном, используются упражнения в 1-ой, 2-ой зонах мощности и в 5-ой – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных гребцов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Умеренное увеличение мощности гребли требует непропорционально большего увеличения энергозатрат. Потребление кислорода достигают максимума при 4-минутной работе. Соотношение вкладов разных энергетических источников показывает, что аэробное обеспечение преобладает на дистанции как 1000 м, так и 500 м. Максимум алактатного долга фиксируется при

работе 1 и 2 мин, однако наибольший вклад алактатного источника в суммарную энергопродукцию достигается при более кратковременных нагрузках. Следовательно, однократные кратковременные нагрузки (10-30 с) воздействуют на алактатные анаэробные возможности более избирательно. Наибольшее содержание лактата фиксируются, как правило, после 4-минутной нагрузки (это подтверждается также результатами обследований соревновательной деятельности). Таким образом, одна и та же нагрузка выводит организм гребца на уровень максимального потребления кислорода и максимальной продукции лактата.

Базовым отрезком для развития скоростно-силовых способностей в повторном упражнении является 100 м (около 20 с), где механическая и энергетическая мощности удерживаются вблизи максимума существенно выше, чем при 10-секундной работе мобилизация алактатного резерва (примерно в 1,5 раза), но активация гликолиза остается относительно малой. Базовым отрезком для скоростной выносливости – 250 м (около 60 с), механическая и энергетическая мощность превышают соревновательную, а при повторной работе снижаются донее, на этом отрезке самая большая скорость развертывания аэробного процесса и при повторной работе он может усиливаться до максимума, здесь также достигается высокая мощность гликолиза.

Работа продолжительностью около 120 с характеризуется самой высокой механической активностью энергозатрат (соотношение механической мощности гребли и мощности энергопродукции), т.е. она более экономична. Это существенно для планирования нагрузки на специальную выносливость.

Таблица 2 -Характеристика компонентов специальной силовой подготовки

| Компонент подготовки                     | Назначение                                                                               | Содержание                                                                                                                  | Методические принципы                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлетическая подготовка (АП)             | Увеличение максимальной силы и массы ведущих мышечных групп                              | Упражнения с околопредельными отягощениями - гантелями, штангой, блочными устройствами, 8-10 ПМ, интервалотдыха около 2 мин | 1. Пластический эффект развивающих нагрузок обусловлен последующим восстановлением.<br>2. Избирательность проработки ведущих мышечных групп.<br>3. Комплексирование АП со специализированными аэробными нагрузками                                                       |
| Специальная тренажерная подготовка (СТП) | Повышение специальной силовой выносливости                                               | Упражнения на силовых тренажерах, воспроизводящие основные элементы техники гребли                                          | 1. Моделирование наиболее существенных характеристик движений при гребле.<br>2. Комплексирование различных моделей тренажеров.<br>3. Избирательность проработки технических элементов.<br>4. Выполнение нагрузок при содержании La 8 мм/л (2-я и 3-я зона интенсивности) |
| Аэробно-силовая тренировка на воде       | Адаптация мышц к специфическим силовым нагрузкам повышение их окислительных способностей | Упражнения в гребле с дополнительным отягощением либо с усилением гребка при снижении темпа                                 | 1. Суммарная продолжительность нагрузки за занятие составляет 30-60 мин.<br>2. Дополнительное отягощение (торможение) лодки не должно вызывать искажения техники.<br>3. Нагрузка выполняется при содержании La 8 мм/л                                                    |

|                                      |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовая тренировка на воде | Повышение специфических скоростно-силовых способностей | Упражнения в гребле с максимальной и субмаксимальной мощностью | 1. Используются отрезки продолжительностью не более 20 с<br>2. Силовой компонент нагрузки может быть увеличен за счет: отягощения, торможения, гребли против ветра.<br>3. Главный фактор эффективности - степень мобилизации.<br>4. Суммарная продолжительность нагрузки -6-7 мин |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Силовые способности гребца чрезвычайно многогранны. Силовые способности реализуются через мышечное усилие; они, в свою очередь, создают силы, действующие на весло, лодку, а, в конечном счете, на среду, вызывая ответные реакции с ее стороны.

Разнообразие проявлений силовых способностей гребца отражаются в следующих понятиях:

1. Максимальная сила – наивысшее напряжение, которое может развивать гребец при одиночном гребке. В основном зависит от физического поперечника мышц.

2. Скоростная сила – способность гребца к быстрому выполнению силовых движений, зависящая от биохимического потенциала мышц и координационных способностей занимающегося. Чем быстрее сокращаются мышцы, тем эффективнее может быть преобразовано развиваемое гребцом усилие при выполнении гребка в скорость лодки. Скоростная сила тесно связана с максимальной силой.

3. Силовая выносливость – способность гребца противостоять утомлению при выполнении продолжительной силовой работы. Рядом специалистов установлено, что в гребле на байдарках максимальное усилие, развиваемое при гребке, достигает от 18 до 35 кг. Уровень среднего усилия при прохождении дистанции составляет 15-24 кг. Оно должно сохраняться на протяжении от 40 секунд до 4 минут. Уровень силовой выносливости в гребле на байдарках и каноэ может быть оценен разницей величин средней работы за 1 гребок, выполняемом в соревновании, и той максимальной работой, которую гребец способен выполнить за однократный гребок. Силовая выносливость является сложной целостной двигательной способностью и проявляется в двух формах: динамической и статической.

Для циклических видов спорта типична динамическая силовая выносливость, где силовые напряжения постоянно повторяются в циклах движений.

Для спортивной деятельности, связанной с необходимостью сохранения рабочего напряжения и с удержанием определенной позы характерна, статическая силовая выносливость.

Очень важно при силовой подготовке гребцов различать указанные формы проявления силы для рационального её развития.

В системе силовой подготовки гребцов широко применяется гребля с дополнительным отягощением или сопротивлением.

Данный метод развития силовых способностей применяется исключительно как средство специальной силовой подготовки гребца. В гребле на байдарках и каноэ есть множество примеров усложнения выполнения цикла гребка: гребля против течения, ветра и на мелководье; использование гидротормоза; отягощение лодки дополнительным весом и др.

По видам силового воздействия греблю принято классифицировать на:

- греблю специально силового характера, когда проявление усилий в цикле гребка совпадает по временным характеристикам с греблей в естественных условиях. Сюда относятся гребля с отягощением и гребля на мелководье. При специальной работе развитие силы происходит на фоне совершенствования межмышечных и внутримышечных координационных отношений,

выработанных в процессе тренировки, при этом создаются благоприятные условия для развития быстроты;

- греблю целенаправленного силового характера, когда дополнительное воздействие оказывает воздействие на тонус мышц, выполняющих основную нагрузку, без учета временных характеристик гребка. Такое присуще для гребли с грузом и с гидротормозом. Этот вид гребли является наиболее существенным физическим раздражителем, оказывающим влияние на мышцы, выполняющие основную нагрузку.

Важное значение в подготовке гребца, наряду с упражнениями, выполняемыми в лодке и на тренажерах, для увеличения силы основных для гребли мышечных групп имеют упражнения с отягощениями в тренировках на суше.

Именно упражнениям с отягощениями или без них на суше отводится ведущая роль в развитии силы мышечных групп, принимающих участие в выполнении гребка.

Ряд силовых упражнений, выполняемых в неспецифических для гребли условиях – на суше, способствует увеличению мышечной массы за счет гипертрофии отдельных волокон, то есть увеличения физиологического поперечника мышц.

От уровня развития общих силовых способностей зависит спортивный результат.

В практике гребли на байдарках и каноэ используется несколько методов развития силы:

- метод «до отказа»;
- метод динамических усилий;
- метод максимальных усилий.

Метод «до отказа» называют также методом повторных усилий. Гребец выполняет упражнение с отягощением до наступления значительного утомления.

Метод повторных усилий у новичков занимает до 80% времени, отводимого на развитие силы, а у высококвалифицированных спортсменов до 50-60%.

Широкое применение метода повторных усилий в тренировке гребцов обуславливается рядом факторов:

- малой вероятностью травмирования;
- возможностью выполнить большой объем работы;
- возможностью совмещать работу над развитием силы с контролем за техникой выполнения движений.

Метод максимальных усилий заключается в том, что гребец выполняет упражнение с максимальным для себя весом. Как правило этот метод используется гребцами высоких разрядов.

Содержание специальной силовой подготовки гребцов включает 4 органически связанных и взаимодополняющих друг друга компонента:

- атлетическая подготовка – выполняется на суше для увеличения максимальной силы и мышечной массы;

- специальная тренажерная подготовка – выполняется с использованием силовых тренажеров и специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости;

- аэробно-силовая тренировка на воде – обеспечивается специальными упражнениями в гребле для повышения аэробной способности и силовой выносливости ведущих мышечных групп;

- скоростно-силовая тренировка на воде – включает упражнения в гребле для повышения специфических скоростно-силовых способностей.

**Виды силовых способностей.** К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц:

изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

**Скоростные способности** подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

В гребле на байдарках и каноэ понятие «быстрота» характеризует способность передвигаться в лодке на дистанции с максимально возможной скоростью. Однако максимальная скорость передвижения – это комплексное понятие, которое определяется уровнем индивидуальной техники гребли, индивидуальными особенностями спортсмена и уровнем развития силы.

Быстрота в гребле на байдарках и каноэ выражается следующими показателями:

- реакцией на какой-либо раздражитель, например на команду «Марш!»;
- скоростью выполнения отдельных гребков или отдельных элементов техники гребка, например захвата воды;
- темпом гребли.

Основное внимание во время тренировки обращается на развитие последних двух форм проявления быстроты и скорости выполнения отдельных элементов техники гребка и повышение темпа гребли как основы повышения скорости движения лодки.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения центральной нервной системы (ЦНС).

Основное внимание во время тренировки обращается на проявление быстроты - скорости выполнения отдельных элементов техники гребка и повышение темпа гребли как основы повышения скорости движения лодки. При развитии быстроты у гребцов основное внимание уделяется высокой интенсивности движений, которая должна соответствовать уровню владения спортсменом техникой гребли. Необходимо вначале движение выполнить с небольшой скоростью, а затем постепенно увеличивать ее.

### **Развитие гибкости.**

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5... 10 °С);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне);
- 5) пол, возраст человека (у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин).

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для

поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения гребцов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Одной из основных задач на этапе начального обучения в гребле на байдарках и каноэ является выявление основных компонентов координационных способностей, необходимых гребцам на байдарках и каноэ в их спортивной деятельности.

Чувство равновесия зависит от развития вестибулярного аппарата, психологической устойчивости, умения в сложных условиях водной среды – волнах и ветре – не испытывать панического страха, боясь перевернуться. Это сковывает движения, вызывает нервозность. Тесно связан с равновесием и другой фактор – чувство воды: тонкое мышечное ощущение плотности воды (особенно явно выраженное при захвате воды в начальной фазе гребка). Врожденное или приобретенное умение «понимать воду», не терять связь с ней в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей при минимальных (а вернее, оптимальных) затратах физической энергии. Чувство воды – это всеобъемлющий для гребца термин. Структура мышц и чувство ритмичности хода лодки в разных погодных условиях, слитность системы «гребец - весло - лодка», степень плавучести, глубина водоема, плотность и температура воды, течение, конструкция и вес байдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальных условиях, расслабление, ритмичность, амплитуда, техника, тактическое мастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применение разных по весу лодок, тормозных устройств, весел с уменьшенными лопастями, изменение хвата весла и т. д. – все это влияет на чувство воды. Чувство равновесия и чувство воды приводят к главному – к умению вложиться в гребок, подключить наибольшее количество мышечных единиц, эффективно скоординировать их межмышечное взаимодействие.

Методика, направленная на развитие координационных способностей (равновесие) включает в себя три группы упражнений: подводящие упражнения; общеподготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения.

Каждый блок упражнений применяется на конкретном этапе обучения. Первый этап – этап первоначального разучивания; второй этап – этап углубленного изучения; третий этап – этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

На этапе первоначального разучивания применяются подводящие и общеподготовительные упражнения, эти упражнения выполняются на полу и возвышенности; на этапе углубленного разучивания используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (использование тренажерного устройства), при этом общеподготовительные упражнения носят более сложный характер выполнения, а специально-подготовительные упражнения, которые включают в себя применение специального тренажерного устройства; на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования применяются специально-подготовительные упражнения, которые включают в себя применение специального тренажерного устройства и соревновательные упражнения, выполняемые на воде.

#### **Техническая подготовка.**

Начинающему гребцу дают весло, и ставится задача передвигаться в лодке по водной поверхности. До начала движения в нервной системе формируется целевая установка на его выполнение, включающая необходимые параметры и представление о двигательных ощущениях, результатах предстоящего действия – модель потребного будущего. Сформированная модель является смысловой основой выполняемого движения. Она постоянно уточняется в зависимости от изменения влияния факторов внутренней и внешней среды.

Тренер-преподаватель, приступая к обучению ученика, должен побудить его к сознательному и осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными

действиями. Знание о сущности действия формируется на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего комментария. Цель комментария - выделить те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

Полноценное представление об изучаемом движении должно включать:

- зрительный образ, возникающий на основе наблюдения;
- смысловой логический образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе; двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

При завершении попытки выполнить действие следует анализ и оценка, постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке. Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи. Умение, доведенное до автоматизма, переходит в навык – управление движениями при минимальном контроле со стороны сознания. Сократить время освоения навыка поможет методический прием перекрытия действия более сложным заданием.

Уровень технической подготовленности определяется объемом приемов, действий, степенью освоения этих приемов, результативностью техники. В структуре технической подготовленности важно выделить базовые и дополнительные движения.

Базовые - основа технической оснащенности, без которых невозможно ведение соревновательной борьбы.

Дополнительные – это второстепенные движения и действия, характерные для отдельных спортсменов, связанные с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения определяют индивидуальную манеру, стиль.

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

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

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

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации – закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения – чувства ритма, темпа.

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

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

На НП результат определяется, прежде всего, совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства манера исполнения, дополнительные движения могут оказаться решающим средством в состязании.

Техника – это совокупность действий гребца, позволяющая рационально использовать энергию для достижения наивысшей скорости лодки. Энергия, в данном случае, это и энергия

мышечных сокращений, и энергия массы тела гребца.

Эффективность техники на этапах спортивной подготовки определяется соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности. Основная общая задача – скорость передвижения. Техника гребли спортсменов высокого класса более эффективна, что выражается в меньшей доле энергетически менее выгодного анаэробного ресинтеза АТФ и в большей доле аэробного.

Другими словами, энергообеспечение гребли с какой-то определенной скоростью у спортсмена высокого класса происходит почти полностью за счет дыхания, а у спортсмена низкой квалификации расход энергии на той же скорости вынужден дополнительно покрываться за счет невыгодных анаэробных реакций.

Совершенствование техники идет по пути установления оптимального соотношения между скоростью движения лодки и экономичностью. Характерные черты экономичности:

- слитность движений, основанная на эффективной координационной структуре;
- легкость;
- рациональная коррекция;
- совершенство восприятия (чувство темпа, ритма, скорости, «чувство» воды, лодки, чувство времени, чувства развиваемых усилий и т.д.).

Гребля – циклический вид, представляемый как многократно повторяющиеся циклы, условно поделённые на: безопорный период (подготовка к гребку), опорный период, который также условно, включает фазы: вгребание, подтягивание, отталкивание, вынос весла из воды.

В процессе гребли двигательная деятельность гребца осуществляется при его активном взаимодействии с внешней средой. Находясь в лодке, спортсмен должен сохранять равновесие (бортовая и килевая качка, рыскание лодки) за счет постоянного контроля и регуляции позы.

Гребец-весло-лодка образуют биомеханическую гребную системы (БГС), где все ее компоненты взаимодействуют между собой, а также окружающей средой.

Внешние силы действуют на БГС и отражают их взаимодействие: это гидродинамическое сопротивление движению лодки, сила взаимодействия лопасти весла в воде, сила тяжести БГС, выталкивающая сила воды и др. Внутренние силы возникают в результате взаимодействия отдельных компонентов БГС между собой: силы, действующие на древко весла, силы воздействия на опору спортсмена, силы тяжести и инерции гребца, действующих на лодку.

Информативно-характеризующими показателями БГС являются кинематические, динамические и ритмические характеристики.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

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

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

2) степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

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

- увеличением амплитуды скручивания туловища;
- опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- 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.

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

- «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;

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

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

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

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

- уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

- уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

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

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

В результате работы над 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.

**Обучение.** Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Преимущество в овладении техникой сложно координированных упражнений имеют гребцы, обладающие большой скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью равновесия, большей прыгучестью, уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные. Основной метод обучения – упражнение, вспомогательный – упражнения с помощью партнера, в представлении движений, упражнение в имитации. Успешность обучения зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера-преподавателя и возможностям гребца, создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к конкретному виду спорта.

Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства для ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к соревнованиям.

Для достижения совершенства в выполнении изучаемого действия больше времени следует уделять двигательным основам. Процесс обучения спортивной технике делится на: ознакомление, овладение, совершенствование. Рациональность системы обучения спортивной технике будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На всех этапах обучения спортивной технике тренер должен:

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере

овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

### **Тактическая подготовка.**

Для того чтобы целенаправленно готовиться к соревнованиям по определенной тактической схеме, необходимо знать энергетическую «стоимость» каждого тактического варианта. С этой целью на специальном гидроэргометрическом комплексе были определены характеристики развиваемой мощности, потребления кислорода и кислородного долга при использовании основных тактических вариантов прохождения дистанции 500 и 1000 м.

Можно рекомендовать следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически 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;

- 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 выдвижения ног и таза вперёд.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка включает: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; просмотр и анализ видеоматериалов; обсуждение записей в дневнике самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка гребцов на учебно-тренировочном этапе служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки. Кроме того, проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезно коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки с применением вышеуказанных указанных средств осуществляется в рамках тем учебно-тематического плана Программы.

### **Психологическая подготовка.**

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями гребцов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной психологической подготовки гребцов – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких

показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающихся, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке занимает управление деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающихся;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям

с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении

поставленных задач в предстоящем поединке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность гребца перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением 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.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;
- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;
- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциям.

Следует отметить, что готовность спортсмена к переносимости психических нагрузок в процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля.

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;
- актуальная психическая работоспособность;
- нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки обучающегося или экипажа лодки.

Каждый гребец испытывает перед стартом и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни гребцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других гребцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности гребца. Одни обучающиеся в процессе учебно-тренировочных занятий демонстрируют высокое мастерство, а во время гонки их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности гребца к гонке. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в гонке, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- гребец не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому

настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации гребцов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли гребца особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания гребца. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» гребец может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного гребца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Психологическая подготовка гребцов проводится в целях:

- формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям греблей;
- воспитания моральных и волевых качеств;
- регулирование психического состояния организма;
- повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- формирования способности к повышенной мобилизации сил.

Достижение поставленных целей осуществляется на основе психодиагностики личности спортсменов, психопрофилактики возможных отклонений от психологических норм и психорегулирования состояния и психических процессов в организме.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки гребца, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На этапе начальной подготовки происходит формирование психологической установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется. В группах на этапе НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.) На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у гребцов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство

ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными – от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером-преподавателем или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных развитие тех черт, которые слабо выражены у обучающегося. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером-преподавателем.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется комплексный психологический контроль и управление подготовкой гребца. Психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела: получение психодиагностических данных, их интерпретацию, практическое применение полученных данных.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | январь           | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                        |
|                            | Развитие гребли на байдарках и каноэ в Санкт-Петербурге                                                            | январь           | Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребли на байдарках и каноэ в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География гребли на байдарках и каноэ в РФ.                                        |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | февраль          | 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.                         |
|                            | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | февраль          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                     |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | март             | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                          |
|                            | Техника гребли. Терминология в гребле на байдарках и каноэ                                                         | март             | Техника гребли. Терминология в гребле на байдарках и каноэ. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой. |
|                            | Правила вида спорта гребля на байдарках и каноэ                                                                    | апрель           | Дисциплины вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                    |
|                            | Правила безопасности на воде                                                                                       | апрель-май       | Правила безопасности проведения занятий по гребле на байдарках и каноэ. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Правила движения на водной акватории.                                        |
|                            | Проведение соревнований по гребле на байдарках и каноэ                                                             | апрель-май       | Правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.                                                                                                                    |
|                            | Присвоение спортивных разрядов                                                                                     | апрель           | Присвоение юношеских разрядов. Знакомство с ЕВСК.                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | апрель-май       | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                         |

|                                                           |                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                 | апрель           | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца.                                                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы судейства                                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом      | ноябрь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Закаливание организма                                              | октябрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                           | Антидопинг                                                         | апрель - октябрь | Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                           | Профилактика covid-19, простудных заболеваний                      | сентябрь         | Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | январь           | 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                        | февраль          | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                    | март-апрель      | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                         | март-апрель      | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |
|                                                           | Техника гребли                                                     | март             | Техника гребли. Терминология в гребле на байдарках и каноэ. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.                                                                                                                           |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                 | апрель           | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Присвоение спортивных разрядов                                     | апрель           | Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                               |                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Теоретические основы судейства.                                                                  | апрель-август    | 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. |
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | апрель -май      | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                             |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | май-июнь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                                             |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | май-октябрь      | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                     |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | июнь-август      | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | январь-декабрь   | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                        |
|                                               | Антидопинг                                                                                       | апрель - октябрь | Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                               | Профилактика covid-19, простудных заболеваний                                                    | сентябрь         | Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | январь           | 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                                | январь-декабрь   | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | февраль-март     | Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.                                                                                                |
|                                               | Техника гребли. Терминология в гребле на байдарках и каноэ                                       | март             | Техника гребли. Терминология в гребле на байдарках и каноэ. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.                                                                                                             |
|                                               | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                               | апрель           | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.                                                                                                                                                                                                               |

|                                     |                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Присвоение спортивных разрядов                                                                                                        | апрель                                              | Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Психологическая подготовка                                                                                                            | апрель-август                                       | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | май-август                                          | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | июнь-август                                         | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в течение переходного периода 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. |
|                                     | Антидопинг                                                                                                                            | апрель - октябрь                                    | Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                     | Профилактика covid-19, простудных заболеваний                                                                                         | сентябрь                                            | Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетической воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | январь                                              | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | февраль-март                                        | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | март                                                | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                                              | апрель                                              | Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | май-август                                          | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                     | июнь-август                                         | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                                                                        | в течение переходного периода 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 |
|  | Антидопинг                                                                                                      | апрель - октябрь                                    | Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Профилактика covid-19, простудных заболеваний                                                                   | сентябрь                                            | Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |