

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
СПб ГБУ ДО СШОР  
«ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»

*от 15.11.2024г*

Протокол № 12

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ ДО  
СШОР «ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»

*О.Е. Часовникова*

Приказ № 311 от 03.12.24г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(спортивно-оздоровительный этап)  
ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Возраст обучающихся: 9-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года

- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по УСР

Семина Т.Б., инструктор по спорту

**Санкт-Петербург  
2024 год**

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
СПб ГБУ ДО СШОР  
«ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ ДО  
СШОР «ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»

\_\_\_\_\_ О.Е. Часовникова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(спортивно-оздоровительный этап)  
ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Возраст обучающихся: 9-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по УСР  
Семина Т.Б., инструктор по спорту

**Санкт-Петербург  
2024 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Основные характеристики Программы	6
1.1.1	Направленность	6
1.1.2.	Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его отличительные особенности	6
1.1.3	Адресат программы	8
1.1.4	Актуальность реализации	8
1.2.	Отличительные особенности/новизна	8
1.2.1	Уровень освоения	9
1.2.2	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ	10
1.2.3	Объем и срок освоения	10
1.2.4	Цель и задачи	11
1.2.5	Планируемые результаты освоения	13
1.3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	14
1.3.1.	Язык реализации	14
1.3.2	Форма(ы) обучения	14
1.3.3	Особенности реализации	14
1.3.4	Условия набора и формирования групп	15
1.3.5	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	17
1.3.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	19
1.3.7	Формы организации и проведения занятий	22
1.3.8	Материально-техническое оснащение	24
1.3.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
1.3.10	Кадровое обеспечение	25
1.3.11	Сетевая форма реализации Программы	26
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	27
2.1.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта	27
3 .	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	29
3.1.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	29
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	31
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки	31
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32

5.1.	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля	32
5.2.	Планы применения восстановительных средств	34
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	36
5.4.	Планы антидопинговых мероприятий	36
5.5.	Планы инструкторской и судейской практики	41
5.6.	Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки	42
5.7.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	44
5.8.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	47
5.9.	Информационно-методические условия реализации Программы	50
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	52
	Приложение 2. Учебно-тематический план	53
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы	56
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	58
	Приложение 5. Программный материал для занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на базовом уровне подготовки.	60
	Приложение 6. Программный материал для занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на продвинутом уровне подготовки.	67

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта гребля на байдарках и каноэ Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова (далее – Программа) (далее - Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- 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 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» (далее - Приказ Минздрава России № 1144н);

- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 02.10.2017 № 828 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта»;

- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта (далее – базовые требования по виду спорта);

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1215-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1214-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 31.08.2023 № 682-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р»;

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (Москва, 2022 год);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и

норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Устав Учреждения.

Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

## **1.1. Основные характеристики Программы**

### **1.1.1. Направленность**

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В рамках Программы осуществляется подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, включенному во Всероссийский реестр видов спорта, то есть фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

### **1.1.2. Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его отличительные особенности**

Гребля на байдарках и каноэ – сложно-координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что обучающийся одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача обучающегося заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Байдарки (эскимосские лодки) и каноэ (индейские пироги) на службе у человечества уже очень много лет, самые древние прообразы насчитывают более 2000 лет. Своим появлением гребля на байдарках и каноэ как вида спорта обязаны шотландцу Джону Мак-Грегору. Именно он в 1865 году он спроектировал себе байдарку, которую назвал «Роб-Рой», длиной 4,57 м и шириной 0,76 м. Для сравнения современные байдарки и каноэ имеют следующие размеры: одиночка - 5,2 м, двойка - 6,5 м, байдарка-четверка - 11 м, каноэ-четверка - 9 м; ширина лодки свободная. Мак-Грегор очень любил путешествовать по центральной Европе, и очень скоро гребля на байдарках получила международную известность. В 1866 году был образован первый гребной клуб - Английский Королевский клуб гребли на байдарках и каноэ. Позже подобные клубы стали появляться в Америке, Канаде и Скандинавии. В 1867 году была организована первая байдарочная регата.

В 1924 года в Копенгагене (Дания) была учреждена международная организация- Международное представительство для каноистов, которая

утвердила размеры лодок, а также длину дистанций для соревнований.

В 1933 году в Праге прошел первый чемпионат Европы, в 1939 году в Ваксхольме (Швеция) прошел первый чемпионат мира по гребле на байдарках и каноэ.

В 1924 году на Олимпийских Играх в Париже были проведены первые показательные заезды, но включена в программу Олимпийских игр гребля на байдарках и каноэ была только в 1936 году.

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих категориях: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на возрастные группы в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией. В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

мальчики, девочки - 11 - 12 лет; юноши и девушки - 13 - 14 лет; юноши и девушки – 15-16 лет; юниоры и юниорки - до 19 лет; юниоры и юниорки - до 24 лет; мужчины и женщины - не моложе 15 лет.

Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на дистанциях:

- для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 м, сверхдлинные;

- для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

Соревнования на дистанциях до 1000 м включительно проводятся в следующих классах лодок:

Мужчины: байдарка одиночка К-1, байдарка двойка К-2, байдарка четверка К-4, каноэ одиночка С-1, каноэ двойка С-2, каноэ четверка С-4.

Женщины: байдарка одиночка К-1, байдарка двойка К-2, байдарка четверка К-4, каноэ одиночка С-1, каноэ двойка С-2.

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок: мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

В соревнованиях на дистанции свыше 20 км разрешается участвовать обучающимся не моложе 18 лет (по паспортным данным).

В Положении о таких соревнованиях указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения сверхдлинных и марафонских дистанций.

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную дисциплину. Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет вид программы (пример: К1 200м мужчины; К2 500м юниорки; С4 1000м старшие юноши; Д10 500м микст).

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



### 1.1.3 Адресат

Программа предназначена:

- на базовом уровне – для юношей и девушек от 9 до 16 лет, имеющих задатки и способности, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта гребля на байдарках и каноэ; не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));

- на продвинутом уровне – для юношей и девушек от 11 до 20 лет, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра)).

### 1.1.4. Актуальность реализации

Актуальность реализации Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом, и категории обучающихся не выполнивших требования по аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ, реализуемой Учреждением.

Разноуровневость (ступенчатость) - один из принципов проектирования и реализации Программы. Принципы разноуровневости позволяют реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Гребля на байдарках и каноэ ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

## 1.2. Отличительные особенности, новизна

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в её разноуровневости и отсутствии подобных программ. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников Программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Диагностика стартовых возможностей обучающихся - основа организации разноуровневого обучения.

Реализация разноуровневого обучения выражается в заданиях различного уровня сложности, то есть в разработке к любому занятию заданий различной степени трудности, их предъявление обучающимся, введение разных критериев оценок.

Подготовка учебного материала к занятию предусматривает выделение в содержании и в результатах обучения нескольких уровней, выбор которых определяется составом группы и требованиями планируемых результатов Программы.

На каждом уровне разная глубина и сложность учебного материала, именно это дает возможность каждому обучающемуся освоить Программу в соответствии со своими способностями и индивидуальными особенностями.

Разноуровневые задания позволяют:

- не затормозить развитие «сильных» обучающихся;
- помочь «слабым» преодолеть трудности;
- организовать параллельные процессы освоения учебного материала;
- любому обучающемуся попробовать выполнить любое задание, находящееся «в зоне его ближайшего развития».

### **1.2.1. Уровень освоения**

Программа является разноуровневой.

Уровни освоения Программы – базовый, продвинутый (углубленный).

Для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки требования к уровню освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

***Продолжительность уровней освоения составляет:***

- базовый уровень – 3 года;
- продвинутый уровень – 8 лет.

Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

**Базовый уровень** - на базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. Происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний и умений в гребном спорте, развитие компетенций обучающихся в

физкультурной деятельности, формирование навыков в процессе учебно-тренировочной работы.

**Продвинутый уровень** - на продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Каждый участник Программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня).

### **1.2.2. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

Таблица 1 - Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	3	9	16	11-22
Продвинутый уровень	8	11	20	8-16

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

### **1.2.3. Объем и срок освоения**

Требования к объему и сроку освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Таблица 2 - Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю (оптимально)	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
Количество тренировок в неделю	<b>3-4</b>	<b>до 4</b>	<b>до 6</b>	<b>до 6</b>
Общее количество часов в год	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>

Программа включает в себя базовый и продвинутый уровни. Продолжительность образовательного процесса составляет:

Базовый уровень:

- 1 год обучения – 234 часа
- 2 год обучения – 312 часа
- 3 год обучения – 312 часа

Продвинутый уровень:

- 1 год обучения – 468 часов
- 2 год обучения – 468 часов
- 3 год обучения – 468 часов
- 4 год обучения – 624 часа
- 5 год обучения – 624 часа
- 6 год обучения – 624 часа
- 7 год обучения – 624 часа
- 8 год обучения – 624 часа

#### 1.2.4. Цель и задачи

**Цели Программы:** подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта гребля на байдарках и каноэ путем реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, вовлечение лиц в систематические занятия греблей на байдарках и каноэ, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Таблица 3 - задачи Программы

Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;</li> <li>- сформировать общие представления о виде спорта гребле на байдарках и каноэ, о строении и функциях организма;</li> </ul>	<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о виде спорта гребля на байдарках и каноэ, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать разнообразные двигательные умения и навыки, средствами общей физической и специальной физической подготовки;</li> <li>- сформировать основы техники вида спорта гребля на байдарках и каноэ;</li> <li>- сформировать знания по технике безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ, правилам поведения на воде и в спортивном зале, мерах профилактики травматизма;</li> <li>- сформировать общие знаний об антидопинговых правилах;</li> <li>- сформировать общие знания в области гигиены и первой медицинской помощи;</li> <li>- сформировать знания в области самоконтроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;</li> <li>- сформировать общие теоретические знания о правилах вида спорта гребля на байдарках и каноэ, знания об официальных правилах судейства соревнований;</li> <li>- обеспечить условия для приобретения обучающимися опыт участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорт гребля на байдарках и каноэ;</li> <li>- сформировать знания в области гигиены и первой медицинской помощи;</li> <li>- сформировать знания антидопинговых правил;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</li> <li>- сформировать знания правил безопасности при занятиях видом спорта гребля на байдарках и каноэ и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- сформировать знания основных методов саморегуляции и самоконтроля</li> </ul>
<p>Развивающие (метапредметные) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;</li> <li>- развивать общую работоспособность и выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в греблЕ на байдарках и каноэ;</li> <li>- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укрепление здоровья;</li> </ul>	<p>Развивающие(метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать основные технические приемы и элементы гребка;</li> <li>- способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся;</li> <li>- способствовать укреплению здоровья обучающихся;</li> <li>- развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые греблей на байдарках и каноэ;</li> <li>- развивать навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;</li> <li>- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья.</li> </ul>
<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать устойчивый интерес к занятиям греблей на байдарках и каноэ;</li> <li>- воспитывать патриотизм, чувство гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;</li> </ul>	<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности греблей на байдарках и каноэ;</li> <li>- сформировать навыки здорового образа жизни;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- воспитывать понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать положительные эмоционально-ценностные отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям греблей на байдарках и каноэ;</li> <li>- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпение, силу воли в достижении поставленных задач.</li> <li>- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий греблей на байдарках;</li> <li>- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитывать уважение к сверстникам и старшим.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать гражданско-патриотические качества личности;</li> <li>- сформировать активную жизненную позицию, решительность, терпение, целеустремленность, трудолюбие;</li> <li>- сформировать навыки психологической устойчивости;</li> <li>- сформировать навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности</li> <li>- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий греблей на байдарках и каноэ;</li> <li>- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитывать уважение к сверстникам и старшим.</li> </ul>
--	---

### 1.2.5. Планируемые результаты освоения

Результатом реализации Программы является:

#### **На базовом уровне:**

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

#### **На продвинутом уровне:**

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

### **1.3. Организационно-педагогические условия ее реализации Программы**

#### **1.3.1 Язык реализации**

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский язык).

#### **1.3.2. Форма(ы) обучения**

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы)

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

#### **1.3.3. Особенности реализации**

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по Программе могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется Учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется Учреждением по мере необходимости.

Для обеспечения эффективности подготовки кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя (иного специалиста) на уровнях подготовки и годах обучения равнозначных этапам спортивной

подготовки в случаях, предусмотренных федеральными стандартами для таких этапов.

Обеспечения обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и спортивным оборудованием может осуществляться сверх установленного базовыми требованиями по виду спорта, при наличии бюджетного финансирования.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, осуществляющим реализацию Программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта.

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Прием на обучение по Программе осуществляется *на основании результатов оценки готовности*, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения и базовыми требованиями по виду спорта.

Формат проведения оценки готовности определяется Учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

При реализации Программы предусмотрена возможность параллельного освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

*Параллельный подход* представления содержания образования отражает суть «разноуровневого обучения». В этом случае разрабатывается одна программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом на доступном уровне. Только такая разноуровневая программа в полной мере «подстраивается» под особенности всех обучающихся в группе: каждый получает возможность освоения учебного материала с учетом своего уровня развития, способностей и мотивов, работая и обучаясь одновременно.

Таким образом, освоение программы на разных уровнях в одном объединении происходит параллельно.

#### **1.3.4. Условия набора и формирования групп**

Прием на спортивно-оздоровительный этап на обучение по Программе проводится на основании локальных актов Учреждения.



Учреждение объявляет прием граждан на обучение по Программе при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется **на основании результатов оценки готовности**, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения.

В случае равенства значений оценки готовности в преимущественном порядке зачисляются дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников специальной военной операции.

В целях организации приема и оценки готовности поступающих в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Количество поступающих для обучения по Программе за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора.

Прием в учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (далее – заявление).

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

Формат проведения оценки готовности определяется учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

В случае образования в течение учебно-тренировочного года в Учреждении вакантных мест, учреждение вправе зачислить лицо, прошедшее оценку готовности для зачисления в соответствующем учебно-тренировочном году и учтенное в рейтинговом списке с наибольшим количеством набранных баллов, но не зачисленное ранее по причине ограничения вакантных мест приема.

Зачисление поступающих на спортивно-оздоровительный этап по Программе осуществляется в соответствии с правилами приема, утвержденными локальными актами Учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

### **1.3.5. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки**

Требования к наполняемости группы определяются базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ» представлен в таблицах 4-5.

Таблица 4 - Количественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый уровень	1	<b>11</b>	<b>22</b>
	2	<b>11</b>	<b>22</b>
	3	<b>11</b>	<b>22</b>
Продвинутый уровень	1	<b>8</b>	<b>16</b>
	2	<b>8</b>	<b>16</b>
	3	<b>8</b>	<b>16</b>
	4	<b>8</b>	<b>16</b>
	5	<b>8</b>	<b>16</b>
	6	<b>8</b>	<b>16</b>

	7	8	16
	8	8	16

Таблица 5 - Качественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Требования к уровню подготовки	
		Результаты выполнения нормативов по уровням и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Базовый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на базовый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на продвинутый уровень подготовки	-
Продвинутый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на продвинутый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	--
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	6 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	7 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	8 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий этап подготовки	-

### **1.3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

#### ***Медицинские требования.***

Лицо, желающее пройти подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством.

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии обучающегося, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимися, с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у обучающегося индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Индивидуальные медицинские заключения для допуска к спортивным мероприятиям подписываются врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом, и заверяются печатью медицинской организации, независимо от организационно-правовой формы, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую выполнение работ (оказание услуг) по "спортивной медицине", "лечебной физической культуре и спортивной медицине".

Форма медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" приведена в приложении № 2 к Приказу Минздрава России № 1144-н. Срок действия указанного заключения зависит от кратности проведения медицинских осмотров, но не может составлять более 1 года.

Медицинские противопоказания к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями, 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.

#### **Возрастные требования:**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы на уровне подготовки.

Зачисление в группы на уровне подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному и максимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

*Базовый уровень подготовки:*

1-3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 16 лет.

*Продвинутый уровень подготовки:*

1-8 год - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 20 лет.

#### **Психофизические требования:**

Соответствие индивидуальных психофизических особенностей обучающегося требованиям вида спорта гребля на байдарках и каноэ, уровню подготовки, этапу подготовки.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами обучающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающегося.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность обучающегося к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) обучающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью обучающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом обучающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

Основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

### 1.3.7. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль (аттестация);

#### **Учебно-тренировочное мероприятие.**

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по уровням подготовки указаны в таблице 6.

Таблица 6 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для обучающихся, включенных в списки кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

### ***Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия.***

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях) и физкультурных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения (далее – План мероприятий), который формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных и официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, с учетом требований Программы.

План мероприятий согласовывается с учредителем и утверждается Учреждением на учебно-тренировочный год.

План мероприятий содержит перечень спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий, в которых запланировано участие обучающихся независимо от уровня мероприятия и источника финансового обеспечения в целях реализации Программы

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса в План мероприятий могут быть внесены изменения в части перечня мероприятий, дат и места их проведения.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия (далее – мероприятия) должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися.

Основной целью мероприятий является контроль за эффективностью процесса подготовки, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности занятий.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;



- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 1.3.8. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего реализацию Программы по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие спортивного 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».

### 1.3.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Понятие «сборная команда Учреждения» понимается как состав обучающихся Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства Санкт-Петербурга по возрастным группам: старшие юноши (девушки), юниоры, юниорки, мужчины, женщины».

Таблица 7 - Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Козлы для укладки лодок	штук	10
3.	Конус тренировочный	штук	20
4.	Круг спасательный	штук	2
5.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
6.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
7.	Причальный плот 10 x 4 м	штук	1
8.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1

9.	Рация	комплект	2
10.	Спасательный жилет	штук	11
11.	Спасательный трос ("Конец Александра" 25 метров)	штук	1
12.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
13.	Фартук для байдарки	штук	10
14.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "К-1", "К-2", "К-4"			
15.	Байдарка одиночка	штук	11
16.	Байдарка двойка	штук	2
17.	Байдарка четверка	штук	1
18.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
19.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "С-1", "С-2", "С-4"			
20.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
21.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
22.	Каноэ двойка	штук	2
23.	Каноэ четверка	штук	1
24.	Каноэ одиночка	штук	11
25.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "Д-10", "Д-20"			
26.	Весло для лодки класса "Дракон"	штук	48
27.	Лодка класса "Д-10"	штук	2
28.	Лодка класса "Д-20"	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кануполо" и словосочетание "фристайл на бурной воде"			
29.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
30.	Весло канупольное	штук	12
31.	Ворота канупольные	штук	2
32.	Игровая площадка 35 x 23 м	штук	1
33.	Каяк для кануполо	штук	12
34.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
35.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
36.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

### 1.3.10. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н,

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

### **1.3.11. 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 ресурсоиных 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.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (52 недели), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1 к Программе.

### 2.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Таблица 8 - Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	58 - 65	53 - 57	45 - 50	25 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 20	14 - 20	20 - 25	42 - 50
Техническая подготовка (%)	18 - 25	21 - 27	21 - 27	10 - 15

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 7	3 - 7	4 - 8	4 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

### **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график должен быть составлен с учетом проведения во время каникулярного времени учебно-тренировочных мероприятий (сборов), при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

В графе «Дата начала занятий» указывается дата в соответствии с расписанием занятий на новый учебный год.

В графе «Режим занятий» необходимо указать количество и продолжительность занятий в неделю.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий.

Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом Учреждения.

Календарный учебный график формируется с учетом базовых требований по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

#### **3.1. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель), и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Учебный год начинается с 01 января и рассчитан на 52 недели.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее – расписание) указывается недельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утвержденный учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и согласованный с педагогическим (тренерским) советом в целях

установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

Расписание утверждается директором Учреждения и размещается на информационных стендах и официальном сайте Учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и уровня освоения и составляет не более:

на стартовом и базовом уровнях- не более 2 часов;

на продвинутом уровне – не более 3 часов;

Продолжительность одного занятия - один астрономический час (60 минут).

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа тренера-преподавателя по Программе должна включать программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки и учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки по форме согласно приложению 2.

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на уровнях подготовки представлен в приложении 5-6. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на год обучения, контрольных заданий и т.п.



## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **5.1. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля**

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении, должны иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России №1144-н. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России № 1144н. Медицинская помощь обучающимся оказывается в виде: первичной медико-санитарной помощи, в том числе доврачебной, врачебной и специализированной, специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

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

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев.

Оказание медицинской помощи обучающимся осуществляется в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учетом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной

власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи обучающимся, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с антидопинговыми правилами в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, медицинские работники, врачи по спортивной медицине, специалисты по спортивной медицине оказывают содействие лицу, занимающемуся спортом, в оформлении запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода в соответствии с Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте.

**Врачебно-педагогические наблюдения** проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности обучающихся, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

## 5.2. Планы применения восстановительных средств

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. 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 учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма. Могут применяться витаминизация, гидротерапия, все виды массажа, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Уровень подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Продвинутый уровень (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и 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

### 5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

К занятиям греблей на байдарках и каноэ на открытой воде допускаются обучающиеся:

- умеющие плавать, в чем тренер-преподаватель должен убедиться лично, до начала занятий в лодке;

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий греблей на каноэ и байдарках;

- прошедшие инструктаж по охране труда;

Обучающиеся должны знать правила судоходства по внутренним водам РФ, особенно правил судоходства в месте проведения учебно-тренировочных занятий.

Перед выходом на воду тренер-преподаватель делает запись в журнале выхода на воду указанием количества занимающихся, выходящих на воду. При проведении учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны быть обеспечены спасательными жилетами.

Перед выходом на воду обязательна проверка исправности инвентаря, наличия приспособлений для непотопляемости судна. При неблагоприятных погодных условиях проведение занятий запрещено и в холодное время года (апрель, ноябрь) движение спортивных лодок осуществляется вдоль берега водоема и в группе не менее двух человек.

Перед началом занятий на открытой воде проводится целевой инструктаж с обучающимися по безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ. Начало движения спортивных лодок и его окончание проводится только по команде тренера-преподавателя.

Во время проведения тренировочных занятий на воде не разрешается:

- близко подходить к проплывающим судам;
- создавать помехи движению других обучающихся, резко изменяя курс,
- устраивать игры на воде, связанные с нарушением баланса и касания других спортивных судов;
- изменять маршрут движения, определенный тренером-преподавателем;
- передавать спортивный инвентарь другим обучающимся без разрешения тренера-преподавателя.

При возникновении неисправности спортивного инвентаря во время движения на воде, необходимо подойти к берегу или плоту и попытаться исправить поломку. Если это не удастся, следует сообщить о неисправности тренеру-преподавателю и прекратить занятие.

В случае переворота лодки обучающийся должен как можно быстрее вернуть её в исходное положение. Держа при буксировке байдарки- за нос, а каноэ - за корму, плыть к берегу или плоту. Обучающиеся, увидевшие переворот лодки, должны оказать посильную помощь в быстрейшей буксировке к берегу, а также сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Обучающийся при возникновении происшествия (несчастного случая) или очевидец происшествия (несчастного случая) обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав скорую помощь сообщить о несчастном случае руководству Учреждения.

По окончании занятий тренер-преподаватель делает запись в журнале выхода на воду о наличии всех спортсменов (занимающихся), вышедших на воду.

#### **5.4. Планы антидопинговых мероприятий**

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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

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 обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся 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 обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся 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 обучающимися 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, размещена на информационном стенде Учреждения. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты».**

Целевая аудитория: обучающиеся.

Цель: ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу». План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### *1. Равенство и справедливость.*

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### *2 вариант.*

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### *2. Роль правил в спорте.*

Правила: игроки делятся на две команды, обучающиеся расходятся на две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### *3. Ценности спорта.*

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### *4. Финальная игра*

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!».

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, реализовываются образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий Учреждения.

### **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающихся, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и



проведение исследований, 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 обучающихся (спортсменов)** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся 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, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении обучающихся, 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 обучающийся, 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.

## **5.5. Планы инструкторской и судейской**

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 физкультурных 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.

На продвинутом уровне 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.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10 - План инструкторской и судейской практики

Уровень освоения	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвину- тый уровень	<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
	<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 физкультурных и спортивных мероприятий.

### **5.6. Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки**

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

#### **На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

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

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

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

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися Программы. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы и проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, 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.

Основной формой текущего контроля успеваемости по общеразвивающим программам является мониторинг образовательных достижений обучающихся.

При текущем контроле успеваемости обучающихся по программам применяется безотметочная система оценивания.

Цель промежуточной аттестации обучающихся - оценка результатов освоения обучающимися Программы на определенном уровне (периоде) подготовки их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов по видам подготовки, а также результатов участия, обучающегося в официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программам по итогам каждого учебного года обучения.

Перевод обучающихся по Программе на следующий год (уровень подготовки) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой.

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся по Программе согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые Программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается для обучающихся по Программе по решению Учреждения.

### **5.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля**

Цель контроля - оптимизировать процесс подготовки обучающегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания подготовки через выяснение состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа (периода) подготовки.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе

занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

*Оценка тактической подготовленности.* Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающегося (команды), направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам подготовки - ноябрь-декабрь календарного года.

Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности обучающихся по видам подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы по уровням подготовки приведены в таблицах № 11-12.

Таблица 11 – Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

Таблица 12 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20

Приём контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) подготовке проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения - в соответствии с утверждённым расписанием учебно-тренировочных занятий. Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

### **5.8. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной физической подготовки гребцов входят: бег 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3 x 10 м., плавание 25 м, 50 м., приседания, подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение, тяга штанги весом 20 кг лежа на животе.

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

#### ***Бег 30,60 метров.***

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

#### ***Челночный бег (3 x 10 м).***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По



команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 1 человеку.

***Бег на 1000, 1500 метров.***

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

***Прыжок в длину с места.***

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)*** - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.***

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем

наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

***Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.***

Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

***Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин).*** Лежа на животе, на станке (скамье) производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора. По команде «На старт!» участник занимает исходное положение. По команде «Марш!» участник начинает выполнять упражнение. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений за 5 минут. Количество правильных движений записывается как результат.

***Плавание 25 м, 50 м***

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено: 1) идти либо касаться дна ногами; 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

***Приседания за 15 секунд.***

Поставьте ноги на ширине плеч, параллельно друг другу. Присядьте до угла 90 градусов между бедром и голенью, вернитесь в вертикальное положение.

## 5.9. Информационно-методические условия реализации программы

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.
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. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ / Составители: В. Ф. Каверин. – М., 2004.
14. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
15. 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.
16. 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.

17. 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.

18. Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребля на байдарках и каноэ: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 15 – 23.

19. 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.

20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 464 – 470.

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>

2. Федерация гребли на байдарках и каноэ России // URL: <http://www.kayak-canoe.ru/>

3. Федерация гребли на байдарках и каноэ Санкт-Петербурга // URL: <https://canoespб.ru/>

4. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>

5. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>

6. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>

7. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>

8. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/>

9. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Оптимальная недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	135	169	210	156
2	Специальная физическая подготовка	35	53	94	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	*14	62
4	Техническая подготовка	54	72	98	75
5	Тактическая подготовка	2	4	6	12
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16
7	Психологическая подготовка	1	2	3	9
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	6	6
9	Инструкторская практика	-	-	*7	6
10	Судейская практика	-	-	*7	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	7	7
12	Восстановительные мероприятия	1	2	6	6
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>

## Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовой уровень	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.
Продвинутый уровень	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	май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к	

экипировка по виду спорта		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.



### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: «Кубок ШВСМ по гребному спорту», «Кубок ШВСМ по гребле на байдарках и каноэ», «Кубок ШВСМ по парусному спорту»	Сентябрь
		Проведение дня здоровья.	7 апреля
		Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных здоровому образу жизни «Спортивный заряд»	Июнь (каждый понедельник)
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	Сентябрь (первая среда, суббота месяца)
		Проведение волейбольного турнира	Январь – апрель (каждая пятница)
		Мероприятие, посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение турнира по настольному теннису	Октябрь (последняя пятница)
		Проведение соревнований по гребле-индор	Декабрь (первая суббота)
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Лекция о правильном спортивном питании;	Март
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	апрель
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	- патриотический урок, посвященный Дню снятия блокады Ленинграда;	27 января
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта;	23 февраля

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	- патриотический урок, посвященный Великой отечественной войне;	9 мая
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта;	Март, сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	8 сентября
		- мероприятие, посвященное Дню учителя;	5 октября
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	4 ноября
		- встреча с легендарными обучающегосями, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	8 ноября
		- беседа посвященная Дню Конституции РФ.	12 декабря
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации;	22 августа
		- участие в спортивном мероприятии, посвященном Международному Олимпийскому дню;	23 июня
		- 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 года», «Лучший спортсмен года»;	декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	Август, декабрь
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - проведение беседы о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности;	Апрель

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	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», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель-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.

Продвинутый уровень	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль-май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. 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

## Программный материал для занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на базовом уровне подготовки

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.<sup>1</sup>

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.

№ I п/п	Тренировочные средства	Уровень подготовки	
		Базовый	
		до года	свыше одного года
1.	Техника безопасности, в том числе на воде	+	+
2.	Обучение равновесию в лодке, равномерная гребля с поплавками	+	+
3.	Равномерная гребля без поплавков	+	+
4.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
5.	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
6.	Специальные упражнения на координацию	+	+

7.	Равномерный бег	+	+
8.	Бег с ускорением		+
9.	Челночный бег	+	+
10.	Встречные эстафеты	+	+
11.	Упражнения с набивными мячами с различным весом двумя руками	+	+
12.	То же, поочередно правой и левой рукой	+	+
13.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
14.	Упражнения с резиной для всех групп мышц	+	+
15.	Упражнения с резиной с имитацией гребка в лодке	+	+
16.	Упражнения с гантелями на все группы мышц	+	+
17.	Упражнения с собственным весом	+	+
18.	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
19.	Кросс	+	+
	Подвижные игры	+	+

### **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 соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **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 обучающегося.

- 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).

- 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 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 (минибаскетбол, 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 в лодку, гребля с удлинённым веслом, увеличенной площадью лопасти, буксировка утяжелителей, находящихся на берегу.

Подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки специфичные 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.

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.

На этом уровне 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.

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.

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 обучающегося 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.

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.

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 нею 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.

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 Базовом уровне 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.

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.

**Обучение.** Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного обучающегося. 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 техники тренер-преподаватель 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 происхождения 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 выдвигания ног и таза вперед.

#### ***Теоретическая подготовка.***

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.

Специальная психологическая подготовка не применяется. 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.

## Программный материал для занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на продвинутом уровне подготовки

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 SAR-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 соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

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

*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 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.

№ п/п	Тренировочные средства	Продвинутый уровень	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
1.	Гребля с моделированием соревновательной деятельности		+
2.	Гребля в аэробном режиме	+	+
3.	Гребля в анаэробном режиме		+
4.	Гребля в аэробно-анаэробном режиме	+	+
5.	Гребля в одиночках со сменой лидера		+
6.	Гребля в командных лодках	+	+
7.	Гребля с гидротормозом или грузом в лодке в аэробном режиме		+
8.	Гребля с гидротормозом или грузом в лодке в анаэробном режиме		+
9.	Отработка старта		+
10.	Отработка финишного отрезка		+
11.	Гребля на гребном тренажере (эргометре)	+	+
12.	Специальные силовые упражнения	+	+
13.	Общие подготовительные упражнения	+	+
14.	Атлетическая подготовка	+	+
15.	Кросс	+	+
16.	Подвижные игры	+	+

#### **Общая физическая подготовка.**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Беговая подготовка используется круглогодично для развития функций дыхания, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы гребца и создания фундамента специальной физической подготовки.

- Лыжная подготовка используется в базовом периоде и вместе с беговой подготовкой составляет до 50% от ОФП.

- 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 для развития координационных способностей и баланса.

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

- Упражнения с гириями.

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.

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 (минибаскетбол, 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 в лодку, гребля с удлинённым веслом, увеличенной площадью лопасти, буксировка утяжелителей, находящихся на берегу.

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.

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 до нее, 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, интервал отдыха около 2 мин	1. Пластический эффект развивающих нагрузок обусловлен последующим восстановлением. 2. Избирательность проработки ведущих мышечных групп. 3. Комплексование 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. 2. Комплексование различных моделей тренажеров. 3. Избирательность проработки технических элементов. 4. Выполнение нагрузок при содержании La8 мм/л (2-я и 3-я зона интенсивности)
Аэробно-силовая тренировка на воде	Адаптация мышц к специфическим силовым нагрузкам повышение их	Упражнения в гребле с дополнительным отягощением либо с	1. Суммарная продолжительность нагрузки за занятие составляет 30-60 мин.

	окислительных способностей	усилением гребка при снижении темпа	2. Дополнительное отягощение (торможение) лодки не должно вызывать искажения техники. 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 2. Силовой компонент нагрузки может быть увеличен за счет: отягощения, торможения, гребли против ветра. 3. Главный фактор эффективности - степень мобилизации. 4. Суммарная продолжительность нагрузки - 6-7 мин

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.

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 обучающегося 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.

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.

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 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.**

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 обучающегося высокого класса происходит почти полностью за счет дыхания, а у обучающегося 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 обучающегося, силы тяжести и инерции гребца, действующих на лодку.

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

Специальная техническая подготовка – процесс обучения обучающегося 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  $45^\circ$  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.

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 происхождения 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 вперед.

#### **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.***

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 обучающегося 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 обучающегося 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.

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 обучающегося 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 добыю», «я должен» и т.д.).

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.