

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО 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»

25.02.2026  
Протокол № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

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

О.Е. Часовникова



Приказ № 015-02 от 06.03.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(спортивно-оздоровительный этап)  
ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ**

Возраст обучающихся: 8-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 1- 3 года
- продвинутый уровень – 1-8 лет

Разработчики:

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

Санкт-Петербург  
2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Основные характеристики Программы	5
1.1.1	Направленность	5
1.1.2.	Характеристика вида спорта «гребной слалом» и его отличительные особенности	5
1.1.3	Адресат программы	6
1.1.4.	Актуальность реализации	6
1.2.	Отличительные особенности/новизна	7
1.2.1	Уровень освоения	8
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 гребной слалом	8
1.2.3	Объем и срок освоения	9
1.2.4	Цель и задачи Программы	10
1.2.5	Планируемые результаты освоения	10
1.3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	12
1.3.1.	Язык реализации	12
1.3.2	Формы обучения	12
1.3.3	Особенности реализации	13
1.3.4	Условия набора и формирования групп	13
1.3.5	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	15
1.3.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	17
1.3.7	Формы организации и проведения занятий	20
1.3.8	Материально-технические условия реализации программы	20
1.3.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	22
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 гребной слалом	27
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	28
3.1.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	28
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки	30
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31
5.1.	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том	31

	числе организации систематического медицинского контроля	
5.2.	Планы применения восстановительных средств	32
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	34
5.4.	Планы антидопинговых мероприятий	37
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	43
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. 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	60
	Приложение 5. Программный материал для занятий по виду спорта гребной слалом на базовом уровне подготовки.	62
	Приложение 6. Программный материал для занятий по виду спорта гребной слалом на продвинутом уровне подготовки.	70

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта гребной слалом 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»;

- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее - Приказ Минздрава России № 1144н);

- 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 №376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 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» (рзд.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 гребной слалом, включенному во Всероссийский реестр видов спорта, фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

### **1.1.2. Характеристика вида спорта «гребной слалом» и его отличительные особенности**

Гребной слалом – олимпийский вид спорта, предусматривающий прохождение на лодке участков горной реки либо бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время.

Гребной слалом был включен в программу Олимпийских Игр в 1972 году по предложению организаторов.

Слалом - группа спортивных дисциплин, в наименовании которых содержатся слова «слалом». Соревнования, в которых один или три экипажа в составе одной команды соревнуются, одновременно проходя трассу с преодолением ворот, обозначенных вешками. Результат выступления участников оценивается по времени, которое они затратили на преодоление установленной трассы, с учетом штрафов, полученных при прохождении ворот.

Трасса - участок реки, или специально построенное или подготовленное гидросооружение, используемые для соревнований и оборудованные стартовым и финишным створами, и воротами, обозначенными вешками или буями.

Каяк (байдарка) - лодка с закрытой палубой, внутри которой спортсмен располагается сидя. Спортсмен передвигает каяк двухлопастным веслом.

Каное - лодка с закрытой палубой, внутри которой спортсмен располагается на коленях. Спортсмен передвигает каное однолопастным веслом.

Длина трассы должна быть не менее 150 метров и не более 400 метров, измеряя от линии старта до линии финиша. Трасса должна иметь не более 25-ти ворот и не менее 18-ти ворот, из которых 6 или 8 ворот должны быть обратного хода.

Время прохождения трассы в индивидуальной гонке измеряется от момента пересечения корпусом участника (или официальным электронным устройством на корпусе участника или лодки) линии старта до момента пересечения линии финиша корпусом участника (или официальным электронным устройством) (в каное-двойках – корпусом гребца, который первым пересекает линию финиша).

В командной гонке время измеряется от момента старта первой лодки до момента финиша последней лодки. Моменты старта и финиша определяются как в индивидуальной гонке. Подсчет результатов производится следующим образом: к времени прохождения трассы в секундах прибавляются штрафы на воротах в секундах.

### **1.1.3 Адресат**

Программа предназначена:

- на базовом уровне – для юношей и девушек от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гребным слаломом.

- на продвинутом уровне – для юношей и девушек от 11 до 20 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гребным слаломом.

### **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 гребной слалом, 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 обучающегося, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Гребной слалом ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития координационных способностей, силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие гребного слалома направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

## **1.2. Отличительные особенности, новизна Программы**

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 гребной слалом.

***Продолжительность уровней освоения составляет:***

- базовый уровень – 1-3 года;
- продвинутый уровень – 1-8 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 гребной слалом**

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 гребной слалом приведена в таблице №1.

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 гребной слалом:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	<b>1-3</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>10-20</b>
Продвинутый уровень	<b>1-8</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>6-12</b>

\* 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 гребной слалом.

Таблица 2 - Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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>10</b>	<b>14</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>520</b>	<b>728</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 – 520 часов
- 2 год обучения – 520 часов
- 3 год обучения – 520 часов
- 4 год обучения – 728 часов
- 5 год обучения – 728 часов
- 6 год обучения – 728 часов
- 7 год обучения – 728 часов
- 8 год обучения – 728 часов

#### 1.2.4. Цель и задачи Программы

**Цели Программы:** подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта гребной слалом путем реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, вовлечение лиц в систематические занятия гребным слаломом, 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 гребном слаломе, о строении и функциях организма;</li> <li>- сформировать разнообразные двигательные умения и навыки, средствами общей физической и специальной физической подготовки;</li> <li>- сформировать основы техники вида спорта «гребной слалом»;</li> <li>- сформировать знания по технике безопасности при занятиях гребным слаломом, правилам поведения на воде и в спортивном зале, мерах профилактики травматизма;</li> <li>- сформировать общие знания об антидопинговых правилах;</li> <li>- сформировать общие знания в области гигиены и первой медицинской помощи;</li> <li>- сформировать знания в области самоконтроля.</li> </ul>	<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о гребном слаломе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;</li> <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 «гребной слалом», сформировать знания об официальных правилах судейства соревнований;</li> <li>- обеспечить условия для приобретения обучающимися опыта участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорт гребной слалом;</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 «гребной слалом» и успешно применять их в ходе проведения</li> </ul>

	<p>учебно-тренировочных занятий и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 гребном слаломе;</li> <li>- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению 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 в гребном слаломе;</li> <li>- развивать навыки автоматизма при выполнении гребка;</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 гребным слаломом;</li> <li>- воспитывать патриотизм, чувство гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;</li> <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 гребным слаломом;</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 гребным слаломом;</li> <li>- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в</li> </ul>	<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности гребным слаломом.</li> <li>- сформировать навыки здорового образа жизни;</li> <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 гребным слаломом;</li> <li>- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитывать уважение к сверстникам и</li> </ul>

образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим.	старшим.
---	----------

### 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 гребной слалом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной слалом.

#### **На продвинутом уровне:**

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

## 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**

Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «гребной слалом» и его спортивных дисциплин.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом». Умение плавать для обучающихся является обязательным, так как это связано с безопасностью учебно-тренировочных занятий.

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 гребной слалом.

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 овладевать 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.

На базовый и продвинутой уровни Программы прием осуществляется с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

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 общеразвивающим программам 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, в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований,

на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта парусный спорт.

Допускается зачисление в группы на обучение по Программе продвинутого уровня обучающихся возраста старше возраста, определенного базовыми требованиями, при условии согласования с Комиссией Комитета.

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.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной подготовки и базовыми требованиями для общеразвивающих программ.

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

Требования к наполняемости группы определяются базовыми требованиями по виду спорта гребной слалом 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	10	20
	2	10	20

	3	10	20
Продвинутый уровень	1	6	12
	2	6	12
	3	6	12
	4	6	12
	5	6	12
	6	6	12
	7	6	12
	8	6	12

Таблица 5 - Качественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Требования к уровню подготовки	
Название		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 на базовый уровень подготовки	-
	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на базовый уровень подготовки (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 обучающимся, 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 уровни подготовки.

Зачисление в группы на уровни подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному и максимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта гребной слалом.

#### *Базовый уровень подготовки:*

1-3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 8 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 18 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 гребной слалом, 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 со 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 обучающиеся 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.

В гребном слаломе основную роль играют следующие психофизические требования: устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, точная временная ориентировка.

### 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 эффективности подготовки обучающихся по Программе:

- могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования;

- могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

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 и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от периода подготовки определяется в соответствии с таблицей №6.

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

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

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	

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

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

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-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям Учреждения, осуществляющего реализацию Программы по виду спорта гребной слалом:

- наличие канала для гребного слалома и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слалом»;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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».

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.

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

Обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и спортивным оборудованием может осуществляться сверх установленного базовыми требованиями при наличии бюджетного финансирования.

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 «гребной слалом»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	на учреждение	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	на учреждение	10
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на учреждение	10
4.	Лодка спортивная байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук	на учреждение	10
5.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	на учреждение	3
6.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	на учреждение	10
7.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции	штук	на слаломную трассу	40
8.	Спасательный трос 25 м	штук	на слаломную трассу	10
9.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	на слаломную трассу	2
10.	Ткань кевлар для ремонта лодки	погонный метр	на учреждение	2
11.	Ткань угольная для ремонта лодки	погонный метр	на учреждение	2
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	на тренажерный зал	2
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	на тренажерный зал	2
14.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре	штук	на тренажерный зал	1
15.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	на слаломную трассу	2000
16.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	на слаломную трассу	60
17.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	на слаломную трассу	30
18.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодки	литр	на учреждение	2
<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>				
1.	Весло для байдарки	штук	на обучающегося, состоящего в сборной	1
2.	Весло для каноэ	штук		1
3.	Лодка спортивная байдарка-	штук		1

	одиночка		команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	
4.	Лодка спортивная байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук		1
5.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук		1
6.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук		1

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 8 – Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «Гребной слалом»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Жилет спасательный слаломный	штук	на учреждение	10
2.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на учреждение	10
3.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на учреждение	10
4.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на учреждение	10
5.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на учреждение	10
6.	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	на учреждение	200
7.	Шлем слаломный	штук	на учреждение	10
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Костюм спортивный	штук		1
3.	Кроссовки спортивные	пар		1
4.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук		1
5.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук		1
6.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук		1
7.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук		1
8.	Спасательный жилет	штук		1
9.	Тапки спортивные неопреновые	пар		1
10.	Футболка (длинный рукав)	штук		1

11.	Футболка (короткий рукав)	штук	1
12.	Чехол для весла для байдарки	штук	1
13.	Чехол для весла для каноэ	штук	1
14.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	1
15.	Чехол для лодки байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук	1
16.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	1
17.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	1
18.	Шлем слаломный	штук	1
19.	Шорты неопреновые	штук	1
20.	Шорты спортивные	штук	1
21.	Штаны неопреновые	штук	1

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

### 1.3.10. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

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

- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный N 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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.

### **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 ресурсов иных организаций.

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

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

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта гребной слалом.

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 гребной слалом.

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 гребной спорт

Таблица 9 - Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта гребной слалом

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	50 - 55	39 - 41	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	21 - 25	24 - 28	26 - 30
Техническая подготовка (%)	16 - 20	19 - 22	21 - 25	28 - 35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 6	3 - 8	3 - 8
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 гребной слалом.

#### **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.

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.

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 объема 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 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 10.

Таблица 10 - 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
	Применение гигиенических 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

К занятиям гребным слаломом на открытой воде допускаются обучающиеся:

- умеющие плавать, в чем тренер-преподаватель должен убедиться лично, до начала учебно-тренировочных занятий в лодке;
- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий гребным слаломом;
- обученные покидать лодку, находящуюся в перевернутом состоянии (вылезать из перевернутой лодки);
- обученные делать «эскимосский переворот». Если у обучающегося «эскимосский переворот» получается не всегда, необходимо постоянно совершенствовать навык для повышения безопасности учебно-тренировочного процесса.
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- обучающимся до 14 лет необходимо иметь согласие родителей на занятия гребным слаломом.

Тренер-преподаватель должен убедиться до начала занятий в пригодности участка реки для учебно-тренировочных занятий. Во время проведения на воде учебно-тренировочных занятий и соревнований по гребному слалому

необходимо контролировать уровень воды соответствующего участка водного потока. Уровень воды может измениться и представлять угрозу безопасности обучающихся. Во время учебно-тренировочных занятий за уровнем воды должен следить тренер-преподаватель.

Все лодки должны быть непотопляемыми и оснащены с обоих концов захватами, закрепленными не более чем на 30 см от носа и кормы лодки. Захваты могут быть в виде веревочных петель, веревки с ручкой на конце, веревки от носа до кормы лодки или ручки, являющейся неотъемлемой частью конструкции лодки. Захваты должны допускать в любой момент легкое вставление кисти руки до основания большого пальца для последующего вытягивания лодки.

Материал для захватов должен быть не менее 6 мм диаметром или сечением не менее 2х 10 мм, привязывание захватов недопустимо.

На каждом обучающемся должны быть шлем и спасательный жилет. Допускается только спортивный инвентарь известных производителей из качественных материалов. Шлем и спасательный жилет должны быть в хорошем состоянии. Самодельные шлемы и спасательные жилеты не допускаются.

Спасательный жилет должен состоять из плавучего материала, который не впитывает воду и одинаково распределен спереди и на спине жилета. Жилет должен удерживать на поверхности воды груз весом 6,12 кг и иметь такую конструкцию, которая позволяла бы обучающемуся, находящемуся в сознании, удержаться на поверхности воды лицом вверх.

Шлем должен обеспечивать достаточную защиту головы обучающегося от ударов о камень (расстояние между головой и внешней оболочкой шлема должно быть достаточно, чтобы поглотить удар). Также шлем должен быть оборудован прочным подбородочным ремнем, во время учебно-тренировочного процесса он должен быть застегнут и подтянут.

Тренеру-преподавателю рекомендуется проверять непотопляемость спасательных жилетов и лодок до старта и после финиша.

Тренер-преподаватель в процессе своей работы:

- обязан ознакомить каждого обучающегося со всей информацией по технике безопасности и требовать строгого ее соблюдения;
- перед выходом на воду вносит запись в журнал выхода на воду с указанием количества обучающихся выходящих на воду.

Тренер-преподаватель обязан присутствовать при выходе обучающегося на участок водного потока, во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также контролировать уход обучающегося с воды.

При проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими гребцами тренеру-преподавателю необходимо иметь при себе на берегу облегченный спасательный конец типа «морковка» и уметь им пользоваться.

Перед началом занятий обучающийся должен: надеть спортивную форму, шлем и спасательный жилет, проверить целостность инвентаря и оборудования, выходить на воду по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Во время занятий обучающийся должен:

Строго соблюдать дисциплину. Не выполнять упражнения и задания без

разрешения тренера-преподавателя. В ходе занятий лодки должны держаться своей «воды», избегать пересечения пути других обучающихся, столкновений, соблюдать дистанцию. В случае поломки спортивного инвентаря сообщить тренеру-преподавателю и прекратить учебно-тренировочное занятие.

При тренировке на бурной воде соблюдать правило «пропускать лодку сверху». При перевороте обучающегося тренер-преподаватель обязан звуковым сигналом предупредить других обучающихся и направить их для оказания помощи, транспортировки снаряжения и обучающегося до берега.

После переворота и оставления лодки обучающимся, запрещается ставить ее на ровный киль. Необходимо оставаться рядом с лодкой и держать весло. Рекомендуется переместиться вдоль лодки к носу или корме и взяться одной рукой за петельку. Когда подъедут спасатели, взять за петельку на корме спасающей лодки и вместе плыть к берегу.

При наличии 2х и более спасателей и значительной удаленности от берега, можно посадить обучающегося обратно в лодку, предварительно вылив из нее воду.

Для этого требуется двум спасателям одновременно начать переворачивать лодку «заплывшего» обучающегося, держа ее за нос и корму. После отлива воды поставить лодку на ровный киль между двумя лодками спасателей. Для устойчивости положить весла поперек всех лодок, тем самым придавая прочность и устойчивость конструкции. Обучающийся, находящийся в воде, забирается в лодку со стороны кормы, удерживая равновесие и опираясь на лодки спасателей.

Во время занятий на бурной воде с группой тренеру-преподавателю рекомендуется иметь с собой спасательный конец длиной от 15 до 30 метров. В случае переворота лодки, тренер-преподаватель бросает спасательный конец обучающемуся, одной рукой держит лодку, другой хватается за веревку, и тренер-преподаватель вытаскивает его на берег.

Если при перевороте гребца откидывает от лодки и у него нет возможности доплыть до нее обратно, команда спасающих разделяется: один подходит к гребцу в воде, разворачивается так, чтобы упавшему за борт было удобно взяться за петельку на корме и вытаскивает его на берег, другие спасатели вытаскивают лодку и весло.

Во время занятий на бурной воде при перевороте, во избежание удара о камни, гребец должен наклониться вперед к носу лодки.

Во время занятий на гладкой и бурной воде во избежание столкновений запрещается стоять в воротах.

Во время учебно-тренировочных занятий на помощь плывущему вне лодки гребцу обязаны прийти ближайшие гребцы. Они должны подплыть к нему и помочь быстрее достигнуть берега.

Ситуация преодолена, когда потерпевший и спасатели находятся на берегу.

Специальные занятия по преодолению аварийных ситуаций заключаются в их имитации на спокойной воде под контролем тренера-преподавателя и квалифицированных обучающихся.

По окончании занятий:

Тренер-преподаватель должен вывести обучающихся с водоема (тренер-преподаватель выходит последним). По окончании учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель делает запись в журнале выхода на воду о наличии всех обучающихся 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 расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

**Персонал 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 11.

Таблица 11 - План инструкторской и судейской практики

Уровень освоения	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвинутый 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 гребной слалом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной слалом.

#### **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 гребной слалом;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной слалом.

#### **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 промежуточные 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: тактического 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 годам и уровням подготовки приведены в таблицах 12-13.

Таблица 12 – Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на **базовый уровень подготовки** по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Бег на лыжах на 1 км	мин, с	не более		не более	
	или смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	11.25	12.45	9.20	10.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

Таблица 13 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Бег на лыжах на 1 км или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			7.35	8.10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.00	3.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-

Приём контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) подготовке проводится согласно графика, утверждённого директором 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 входят: бег на 30, бег на 1000 м, бег на лыжах на 1000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 1000, 2000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, плавание 50 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение.

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 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.

**Бег на 1000 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.

**Бег на 1000, 2000 метров по пересеченной местности.** 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. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

**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 (от уровня скамьи).** 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.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** 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.

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.

**Плавание 50 метров.** Место проведения бассейн. Упражнение выполняется «из воды». По команде тренера спортсмены начинают заплыв вольным стилем.

**Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение.** Исходное положение: Стоя прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки слегка развернуты, спина прямая. Движение вниз (присед): Медленно сгибайте ноги, отводя таз назад и вниз, как будто садитесь на низкий стул. Глубина приседа — максимальная, комфортная для вас, стремясь ягодицами к пяткам. Руки: Во время приседания вытягивайте прямые руки перед собой для удержания равновесия. Дыхание: Вдох - при приседании, выдох - при подъеме (разгибании). Техника безопасности: Спина должна оставаться прямой (естественный прогиб в пояснице), пятки не отрываются от пола, колени не заваливаются внутрь.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## **5.9. Информационно-методические условия реализации программы**

1. Володин, В.Н. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки) / Володин В.Н. Короткова Е.А. – Тюмень, 2009.

2. Булаев, М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): программа /М.А. Булаев Ю.В., Слотина Ю.В.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту – Москва : Советский спорт, 2006 – 53 с.

3. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

4. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

5. Крюков, С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. – М.: «Эльф ИПР», 2004. – 236 с.с.

6. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 – Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. – М.: Физ. культура, 2005. – 533 с.

7. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.

8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практ. приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимп. лит., 2004. – 806 с.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- Официальный сайт ООО «Федерация гребного слалома России» [электронный ресурс] <https://waterslalom.ru/>

- Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>

- Официальный интернет-сайт Международной федерации каноэ (ICF) <http://www.canoeicf.com/icf.html>

- Официальный интернет-сайт европейской федерация каноэ <http://www.canoe-europe.org>

- Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>

Федерация гребного слалома Санкт-Петербурга // URL: <http://canoe-slalom.spb.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	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	141	158	203	174
2	Специальная физическая подготовка	42	65	130	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	21	43
4	Техническая подготовка	39	62	109	218
5	Тактическая подготовка	2	4	7	8
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16
7	Психологическая подготовка	1	2	4	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	10	16
9	Инструкторская практика	-	-	8	12
10	Судейская практика	-	-	7	17
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6
12	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>

## Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Развитие гребного слалома в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребного слалома в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География гребного слалома 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 гребном слаломе	март	Техника гребли. Терминология в гребном слаломе. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.
	Правила вида спорта гребной слалом	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 при проведении занятий по гребному слалому. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Правила движения на водной акватории.
	Проведение соревнований по гребному слалому	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 гребной слалом	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 гребном слаломе. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
	Теоретические основы судейства.	Апрель-август	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Апрель - май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта гребной слалом	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.

### Приложение 3

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	
		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	
		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в семинаре судей.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках соревнований учреждения и мероприятий, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований	В соответствии с календарным планом
		Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
		- участие обучающихся и тренеров-преподавателей во Всероссийской декаде спорта - проведение волейбольного турнира	Январь, октябрь
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении (проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу).	Сентябрь - ноябрь
		Мероприятие посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение соревнований по гребле-индор	Ноябрь - декабрь

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

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

7.	<b>Работа с родителями</b>		
7.1.	Теоретическая подготовка	- Проведение родительских собраний по группам; - совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей; - беседы с родителями на различные темы: «Мотивация детей на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» и др.	В течение года
8.	<b>Нравственное воспитание</b>		
8.1.	Общественная деятельность, организация и проведение мероприятий, направленных на формирование физического и духовного совершенствования, реализации творческих возможностей обучающихся	Участие в мероприятиях учреждения, города, посвященных памятным и праздничным датам: начало учебного года, парады, дни памяти Ю.С. Тюкалова	Сентябрь
		Участие в акциях, конкурсах, образовательных викторинах, флэш-мобах в социальных сетях учреждения	В течение года
		Поздравление тренеров-преподавателей в честь Дня учителя, Дня тренера	Октябрь
		Поздравление ветеранов спорта честь Дня ветеранов спорта.	Ноябрь
		Поздравление коллектива и обучающихся с Новым годом	Декабрь
		Поздравление женщин коллектива с Международным женским днем - 8 Марта	Март
		Коллективное посещение Государственного музея спорта, выставок, музеев, кинотеатров и т.д.	В течение года
		Поздравление обучающихся, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта с Днем рождения	По датам рождения

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

Период 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»	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Продвинутый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март-апрель	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Январь-Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## Программный материал для занятий по виду спорта гребной слалом на базовом уровне подготовки

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

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

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

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

**Тактическая подготовка** направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - 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.

### ***Общая физическая подготовка.***

Средства ОФП. Средствами общей физической подготовки занимающихся гребным слаломом являются разнообразные общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

На базовом этапе подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

К числу общеразвивающих упражнений (ОРУ) относятся: строевые упражнения, ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием, ОРУ без предмета, ОРУ с предметами

(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), ОРУ на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), ОРУ с использованием тренажерных устройств и технических средств, а также различные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, акробатика, гимнастика).

Строевые (используются в группах начальной подготовки в целях упражнения организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» , расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Ходьба и бег -во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

*Общеразвивающие упражнения без предмета:*

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плече-вом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

*Общеразвивающие упражнения с предметом:*

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
- броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Упражнения на развитие координации, равновесия ловкости, вестибулярного аппарата:

- медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами;
- прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90-180-360 градусов с закрытыми глазами;
- прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков;
- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды;
- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами;
- стойки на голове, руках;
- ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» и т.д.;

- упражнения на перекладине: подъем переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.;
- упражнения на растяжку мышц.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства на развитие силы и силовой выносливости:

- интервальная гребля на гребном тренажере на отрезках до двух минут;
- длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка;
- равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения. Упражнения на развитие быстроты реакции:
  - упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий;
  - упражнения на развитие и укрепление вестибулярного аппарата; Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости:
    - интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи 4-6 мин в 3 зоне интенсивности;
    - круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин в 3-4 зоне интенсивности;
    - переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 сек.
    - круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 сек.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На базовом уровне подготовки это будет быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции - физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости - сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке; отжимание туловища из положения лежа, приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах; бег на руках, подтягивание на перекладине.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменений направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

***Техническая подготовка.*** Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у обучающегося двигательных навыков в избранном виде спорта, на отработку индивидуальных особенностей техники обучающегося. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации обучающегося. Техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у обучающегося. В гребном слаломе это могут быть рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, гимнастика и др.

Технико-тактическая подготовка обучающегося на базовом уровне направлена на:

- обучение положению туловища, рук и ног во время гребли;
- обучение различным видам гребков (прямой, направляющий, обратный, совмещенный);
- обучение работы веслом с учетом движения судна по запланированной линии движения;

- обучение работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения;
- обучение правильному положению рук на цевье весла, хват;
- обучение фазам гребка;
- обучение правильному положению рук при различных видах гребка;
- обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка;
- упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле;
- упражнения по обучению положению корпуса обучающегося при различных видах гребков;
- обучение кренам, загрузке и разгрузке носа и кормы;
- обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении;
- обучение технике зацепа, подтяга;
- тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе;
- собственную оценку движения на трассе и оценку движения соперников;
- выбор траектории движения между воротами;
- выбор технических приемов при взятии ворот;
- обучение технике эскимосского переворота.

Навыки и умения по технико-тактической подготовке.

Базовый уровень: овладение техникой гребли на спокойной воде, техникой гребли на слабо- бурной воде в соревновательных условиях, техникой «эскимосского оборота».

Умение сохранять динамическое равновесие (баланс ) во время гребли. Умение по удержанию заданного курса на слабой струе. Умение выполнять технические приемы подтягивания лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед.

**Тактическая подготовка.** Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у гребцов осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного занятия, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика: тактика тренировочной и предстартовой разминки, тактика и техника старта в личной и командной гонке, выбор линии движения судна на дистанции, анализ вариантов линии движения, анализ различных вариантов взятия ворот, финиш в личной и командной гонке.

Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Размен судов. Движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения обучающегося (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в настоящее время. Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома. Техничко-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

**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.

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 осуществляется в рамках тем учебно-тематического плана Программы и плана антидопинговых мероприятий.

#### ***Психологическая подготовка.***

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

Итог целенаправленной психологической подготовки гребцов – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

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

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

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

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

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

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

- развитие волевых качеств.
- 2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
  - осознание обучающегосями 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.

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

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене

одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка гребцов проводится в целях:

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

- формирования способности к повышенной мобилизации сил.

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

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

*На этапе базовом уровне* происходит формирование психологической установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Специальная психологическая подготовка на базовом уровне 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 уровне главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

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

На базовом уровне подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных заданий, совместным с родителями мероприятиям и выездам на спортивные мероприятия и соревнования. 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.).

## Программный материал для занятий по виду спорта гребной слалом на продвинутом уровне подготовки

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

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

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

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

**Тактическая подготовка** направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - 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.

### **Общая физическая подготовка.**

Средства ОФП. Средствами общей физической подготовки занимающихся гребным слаломом являются разнообразные общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

На базовом этапе подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

К числу общеразвивающих упражнений (ОРУ) относятся: строевые упражнения, ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием, ОРУ без предмета, ОРУ с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), ОРУ на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), ОРУ с использованием тренажерных устройств и технических средств, а также различные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует уделить играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, акробатика, гимнастика).

Строевые (используются в группах начальной подготовки в целях упражнения организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» , расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Ходьба и бег -во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

*Общеразвивающие упражнения без предмета:*

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плече-вом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

*Общеразвивающие упражнения с предметом:*

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
- броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата:

- медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами;
- прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90-180-360 градусов с закрытыми глазами;
- прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков;

- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды;
- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами;
- стойки на голове, руках;
- ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» и т.д.;
- упражнения на перекладине: подъем переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.;
- упражнения на растяжку мышц.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства на развитие силы и силовой выносливости:

- интервальная гребля на гребном тренажере на отрезках до двух минут;
- длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка;
- равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения. Упражнения на развитие быстроты реакции:
  - упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий;
  - упражнения на развитие и укрепление вестибулярного аппарата; Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости:
    - интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи 4-6 мин в 3 зоне интенсивности;
    - круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин в 3-4 зоне интенсивности;
    - переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 сек.
    - круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 сек.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На базовом уровне подготовки это будет быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции - физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости - сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке; отжимание туловища из положения лежа, приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах; бег на руках, подтягивание на перекладине.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменений направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

***Техническая подготовка.*** Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у обучающегося двигательных навыков в избранном виде спорта, на отработку индивидуальных особенностей техники обучающегося. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации обучающегося. Техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса

технических навыков у обучающегося. В гребном слаломе это могут быть рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, гимнастика и др.

Основные цели технико-тактической подготовки на продвинутом уровне:

- совершенствование взаимодействия слаломиста с веслом, лодкой и водой;
- достижение стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа начальной специализации:

- закрепить в целом двигательную структуру гребка,
- закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой на струе,
- обучить сохранению темпа гребли,
- сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности 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 слалома.

Основная задача технико-тактической подготовки:

- достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребного слалома,
- совершенствование координационной и ритмической структуры слаломной гребли.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов гребного слалома. Это выбор эффективного движения по трассе с учетом индивидуальных возможностей обучающегося. Детальное чтение потока воды на соревновательной скорости. Разбивка пути на отрезки с привязкой их к конкретным ориентирам. Оценка сложных, ключевых участков. Выбор точки начала атаки ворот.

Тренировка специфических базовых качеств гребца-слаломиста: памяти, внимания, мышления, реакции. Комплексные тренировки. Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании гребцы совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично передвигаться по бурной воде является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца-слаломиста. На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.

Все более значительная роль в совершенствовании техники гребного слалома отводится тренировкам на соревновательных скоростях. Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Навыки и умения по технико-тактической подготовке:

- уверенное владение техникой «эскимосского переворота» любым способом. Использование «крена» в соревновательных условиях. Прохождение трассы на соревнованиях с использованием различных элементов управления лодкой;

- качество выполнения гребка на спокойной воде и на бурной. Умение удерживать частоту гребков на всей протяженности дистанции во время прохождения трассы. Умение выполнять технические приемы различной сложности в скоростном режиме не ниже 4 зоны интенсивности.

**Тактическая подготовка.** Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у гребцов осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного

занятия, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика: тактика тренировочной и предстартовой разминки, тактика и техника старта в личной и командной гонке, выбор линии движения судна на дистанции, анализ вариантов линии движения, анализ различных вариантов взятия ворот, финиш в личной и командной гонке. Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Размен судов. Движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения обучающегося (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в настоящее время. Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома. Техничко-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

#### ***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 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 видеofilьмов, 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 с применением вышеуказанных указанных средств осуществляется в рамках тем учебно-тематического плана Программы и тем плана антидопинговых мероприятий.

#### ***Основы гигиены и здорового образа жизни.***

Понятие здоровья и его ценности в жизни человека. Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся гребным спортом, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий гребным спортом. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для тренировочных занятий. Первая помощь при натертостях, ссадинах и ранах. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Календарь соревнований. Личные. Анализ собственного спортивного результата, результата члена команды.

### ***Психологическая подготовка.***

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

Итог целенаправленной психологической подготовки гребцов – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

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

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

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

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

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.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися 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:

- состояние боевой готовности;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка гребцов проводится в целях:

- формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям греблей;
- воспитания моральных и волевых качеств;

- регулирование психического состояния организма;
- повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- формирования способности к повышенной мобилизации сил.

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

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

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

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.