

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

ПРИНЯТА

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

Протокол от 26.05.2026 № 05

УТВЕРЖДАЮ

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

О.Е. Часовникова

Приказ от 10.06.2026 № 099-02



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ»**

Программа разработана: с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденной приказом Минспорта России от 23.03.2026 № 239 и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденного приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1100

Срок реализации программы на этапах:

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

Авторы – разработчики:

Ткачук Ю.И. заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Семина Т.Б. инструктор-методист

Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом (далее – Программа)	3
1.2.	Цели Программы	4
2.	Характеристика Программы	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам; спортивные соревнования	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	37
3.	Система контроля	44
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	44
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	45
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	48
4.	Рабочая программа по виду спорта гребной слалом	54
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	54
4.2.	Учебно-тематический план	54
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
6.	Условия реализации Программы	56
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	56
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	62
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	63
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	63
6.5.	Иные условия реализации Программы	64
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	65
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	66
	Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	70
	Приложение 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	72
	Приложение 5. Учебно-тематический план	89

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1100 (далее – ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «гребной слалом» - 093 000 16 1 1 Я

слалом К-1	093 001 1611Я
слалом К-1 - экстрим	093 007 1811Я
слалом С-1	093 002 1611Я
слалом С-2	093 003 1611Я
слалом С-2 - смешанный	093 008 1811Я
слалом 3 х К-1	093 004 1811Я
слалом 3 х С-1	093 005 1811Я
слалом 3 х С-2	093 006 1811Я

Программа разработана СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденной приказом Минспорта России от 23.03.2026 №239, а также следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки,

утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;

- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» (вместе с "Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);

- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

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

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

1.2. Цели Программы

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных

сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта гребной слалом, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта гребной слалом.

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

1) направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

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

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

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

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

б) взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение

процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

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

Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

Программа предназначена для обучающихся от 8 лет и включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта

(спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта

«гребной слалом».

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

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

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

2.2. Объем Программы

Объем программы представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта «гребной слалом» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки и иные мероприятия по виду спорта «гребной слалом».

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Освоение Программы осуществляется в рамках проведения учебно-тренировочных и теоретических занятий (групповых, индивидуальных, смешанных).

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

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

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных

групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

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

команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации Санкт-Петербурга, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды спортивных соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. Для обучающихся на этапе начальной подготовки контрольными соревнованиями являются межмуниципальные соревнования Первенство «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова, «Кубок «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова»

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

- *основные соревнования*, ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной команды на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Иные виды (формы обучения).

В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом осуществляются следующие виды подготовки и иные мероприятия:

- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практики;
- аттестация;
- медико-восстановительные мероприятия;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может

осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

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

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

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей и девушек, юниоров и юниорок и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется.

Аттестация.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребной слалом;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

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

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

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

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

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

Отбор спортивно-одаренных детей включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора. Первый этап отбора (первичный отбор и спортивная ориентация) реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки. При проведении индивидуального отбора используются методы анализа выполнения нормативов общей физической и

специальной физической подготовки, тестирования, предварительного просмотра.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и спортивные сборные команды Российской Федерации. Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, спортивных сборных команд Российской Федерации.

В целях выстраивания эффективной системы отбора Учреждение реализует меры по сохранению контингента обучающихся, в том числе при несоответствии результатов прохождения спортивной подготовки, установленных Программой, содействует спортивно одаренным детям в продолжении прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки.

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

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

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

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

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

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

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

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает

возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по правилам вида спорта. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

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

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

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

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

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

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной

частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

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

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

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

Теоретическая часть.

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося (спортсмена).

- Использование или попытка использования обучающимся (спортсменом) запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Уклонение, отказ или неявка обучающегося (спортсмена) на процедуру сдачи проб.

- Нарушение обучающимся(спортсменом) порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося (спортсмена) или персонала обучающегося.

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся (спортсменом) или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения обучающимся (спортсменом) или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.

- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.

- Действия обучающегося (спортсмена) или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по

проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте Учреждения в сети Интернет актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

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

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых обучающиеся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

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

Образование – повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и

способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

Фундаментальное обоснование необходимости Всемирного антидопингового кодекса.

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

- защищать фундаментальное право обучающиеся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающиеся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

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

- выявлять – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает

чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил;

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

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

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

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

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

- здоровье;
- этика, справедливость и честность;
- права спортсменов, изложенные в Общероссийских антидопинговых правилах и Кодексе;
- высочайший уровень выступлений;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- командный дух;
- преданность и приверженность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

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

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

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

двум из трех критериев:

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

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

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

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

2. *Международный стандарт по терапевтическому использованию.*

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

- условий, при наличии которых выдается разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие запрещенной субстанции в пробе обучающегося либо использование спортсменом или попытку использования, обладание и (или) назначение или попытку назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи спортсменом запроса на ТИ;
- процесса получения спортсменом признания ТИ, выданного одной антидопинговой организацией, другой антидопинговой организацией;
- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод;

- терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода;

- отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

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

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

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

6. **Стандарт «Обработка результатов».** Целью международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

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

Международный стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и международным стандартам;
- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;
- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если подписавшаяся сторона не исправляет несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для

обучающихся и других лиц;

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что подписавшая сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие.

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

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство обучающихся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные субстанции или методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь Обучающегося и другим лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не допинг-контроля.

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

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

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов

проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

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

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

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

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

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил. Если нарушение антидопинговых правил произошло

в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а

обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

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

Смягчение санкций.

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина.

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

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

Неоднократные нарушения.

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

Запрет на участие в период дисквалификации.

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

наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

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

Обязанности обучающегося.

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

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающиеся и обучающиеся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;

4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, международный стандарт по терапевтическому использованию, международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося (спортсмена):

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

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

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

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность –

Антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирований, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка заявок на получение разрешений на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с

антидопинговой деятельностью, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, РУСАДА или подписавшаяся сторона, ответственные 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.

Допинг-контроль - все стадии и процессы, начиная с планирования тестирования и заканчивая окончательным решением по апелляции и приведением в исполнение последствий нарушения, включая все промежуточные стадии и процессы, в том числе тестирование, расследования, предоставление информации о местонахождении, разрешение на терапевтическое использование, отбор и обращение с пробами, лабораторный анализ, обработка результатов, а также расследования или разбирательства, связанные с нарушениями пункта 12.14 Правил (Статус в период дисквалификации или временного отстранения).

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией), при этом антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении спортсмена, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на терапевтической использование.

Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение пунктов 4.1, 4.3 или 4.5 антидопинговых правил, к нему применяются последствия, предусмотренные Правилами.

Для целей применения п.4.8. и 4.9 антидопинговых правил, а также для проведения информационных и образовательных программ в качестве спортсмена выступает любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики

тренировки, правил соревнований и их организации.

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

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

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

1. Составить положение о проведении первенства Учреждения по гребному слалому;
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному слалому, проводимых Учреждением;
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному слалому, проводимых Учреждением;
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

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

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства часть учебно-тренировочных занятий выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту. План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6 - План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

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

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

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

На этапе начальной подготовки основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выданного по результатам прохождения углубленного медицинского обследования (УМО).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

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

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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 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»,

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

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструкторами-методистами Учреждения и согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на 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 лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, обучающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения

составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании 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, оценки эффективности

занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им 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 тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

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

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении,

вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в многодневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца гребного спорта должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

2. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Виды массажа: ручной, вибрационный, точечный).

3. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется

выведение продуктов катаболизма.

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

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

Психологические средства восстановления.

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

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

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

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

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

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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 6 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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной слалом»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной слалом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной слалом»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной слалом»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточные аттестации являются

составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

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

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения Программы.

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

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

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

Основными формами текущего контроля успеваемости по Программе являются:

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

При текущем контроле успеваемости обучающихся по Программе применяется безотметочная система оценивания

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

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

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

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных

нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и квалификационных требований.

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

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

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

В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- мониторинг участия / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.) (таблица 8-11);

- вопросы по видам подготовки по теории и методике физической культуры и спорта в соответствии с темами учебно-тематического плана (таблица 12);

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

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

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

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

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение может осуществить перевод такого обучающегося на соответствующую

дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) при условии ее реализации Учреждением, соответствия обучающегося возрастным критериям и наличия вакантных мест.

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

- для обучающихся этапа начальной подготовки по решению учреждения;

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

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

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

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 8-11.

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

Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года Обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			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	
			11,25	12,45	9,20	10,05
	или смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	Не более		Не более	
			7,21	7,45	6.30	6.55
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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	/девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,9 6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.41 6.12
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более
	7.35 8.10		
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			15.45 17.10
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
2. Нормативы специальной физической подготовки			
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 -
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,4 9,9	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			6.40 7.03	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			29 15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+9 +13	

	(от уровня скамьи)			
1.5.	Бег на лыжах на 2 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			12.15	13.10
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	Не более	
			1.30	1.35
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			3	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Бег на лыжах на 3 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.05	19.05
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Таблица 12 - Вопросы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Номер вопроса	Вопросы
Этап начальной подготовки	1	История возникновения вида спорта и его развитие.
	2	Развитие вида спорта по направлению деятельности в Санкт-Петербурге.
	3	География вида спорта по направлению деятельности в Российской Федерации.
	4	Понятие о физической культуре и спорте.
	5	Расписание учебно-тренировочного занятия.
	6	Роль правильного питания в жизнедеятельности спортсмена.
	7	Понятие о гигиене и санитарии.
	8	Гигиенические требования к одежде и обуви.
	9	Основные понятия о технике в выбранном виде спорта.
	10	Права и обязанности участников спортивных соревнований.
	11	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	12	Правила безопасности проведения занятий по виду спорта.
	13	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	14	Основные правила закаливания.
	15	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	16	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.
	17	Профилактика простудных заболеваний.
	18	Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
	19	Понятие о травматизме.
	20	Дневник самоконтроля.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	2	Зарождение олимпийского движения.
	3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
	4	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	5	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	6	Техника в выбранном виде спорта.
	7	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	8	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
	9	Классификация спортивных соревнований.
	10	Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	11	Спортивная техника и тактика.
	12	Характеристика психологической подготовки.
	13	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
	14	Классификация и типы спортивных соревнований
	15	Структура и содержание Дневника обучающегося
	16	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	18	Профилактика простудных заболеваний.
	19	Права и обязанности участников спортивных соревнований
	20	Профилактика применения наркотических веществ
	1	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	2	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	3	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки.
	4	Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	5	Техника в выбранном виде спорта.

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 4. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

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

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной слалом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении имеются материально-технические условия (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие канала для гребного слалом 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 оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению Учреждения, по согласованию с учредителем; (таблица 14-15);
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем (таблица 16-17), ;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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	Переключатель 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 по 30	комплект	на слаломную трассу	2
10	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	на учреждение	2
11	Ткань угольная для ремонта лодок	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 лодок	литр	на учреждение	2

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

слаломная трасса – канал для гребного слалома и (или) участок реки с течением (водоем), оборудованный для занятий видом спорта гребной слалом;
тренажерный зал - тренажерный зал и (или) специализированное место для размещения тренажеров

Таблица 15 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Весло для байдарки	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Весло для каноэ	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	На обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
4.	Лодка спортивная байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
5.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	На обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
6.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	На обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2

Таблица 16 - Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Спасательный жилет	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
9.	Тапки спортивные неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Чехол для весла для байдарки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

13.	Чехол для весла для каноэ	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
14.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
15.	Чехол для лодки байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
16.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
17.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
18.	Шлем слаломный	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
19.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Штаны неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
На основании Приказа Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л "Об утверждении "Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования"											
1.	Костюм ветрозащитный утепленный	штук	на тренера								
				1	2	1	2	1	2	1	2

Таблица 17 - Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

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

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

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

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

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Сетевая форма реализации Программы

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

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

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения

1. 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.

Цифровые образовательные ресурсы

- 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/>

6.5. Иные условия реализации Программы

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	141	158	203	174	197	225
2.	Специальная физическая подготовка	42	65	130	206	312	362
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	21	43	73	99
4.	Техническая подготовка	39	62	109	218	312	337
5.	Тактическая подготовка	2	4	7	8	13	26
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	5	9	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	10	16	28	62
9.	Инструкторская практика	-	-	8	12	20	24
10.	Судейская практика	-	-	7	17	22	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	18	30
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	16	33
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в семинаре судей. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках соревнований учреждения и мероприятий, в рамках которых предусмотрено:	В соответствии с календарным планом
		<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований 	
		Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. 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.	Патриотическое воспитание		
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 обучающиеся на соревнованиях	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	

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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение беседы с обучающимися о формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности обучающегося; - проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающиеся. Оформление карт болельщика; - проведение беседы с юными обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; 	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	Трудовое воспитание		
6.1.	Практическая подготовка	Участие коллектива спортивной школы и обучающихся-спортсменов в экологических субботниках	Апрель, октябрь
7.	Работа с родителями		
7.1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение родительских собраний по группам; - совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей; 	В течение года

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

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 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 этапе НП 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 спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена. Техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В гребном слаломе это могут быть рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, гимнастика и др.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе НП 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 положения корпуса спортсмена 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.

Учебно-тренировочный этап.

Основные цели технико-тактической подготовки на этапе:

- 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 на учебно-тренировочном этапе углубленной спортивной специализации:

- 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 спортсмена. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Цель технико-тактической подготовки: отработка технических приемов гребного слалома на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи: системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации; совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала; развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-слаломиста, пока гребец стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования гребец, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных гребцов отмечается высокая степень совершенства специализированного восприятия – чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата. Навыки и умения по технико-тактической подготовке.

Этап НП: 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.

УТЭ-1-3 год: уверенное владение техникой «эскимосского переворота» любым способом. Использование «крена» в соревновательных условиях. Прохождение трассы на соревнованиях с использованием различных элементов управления лодкой.

УТЭ-4,5 год: 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.

ССМ и ВСМ - иметь опыт выступления во всероссийских соревнованиях. Иметь опыт судейства соревнований. Владеть индивидуальными и групповыми методами тренировки и совершенствования. Уметь проводить анализ тренировки и выступления в соревнованиях.

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

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

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

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями гребцов совершенствуется

преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность гребца перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних

помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;

- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;

- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциям.

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

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;

- актуальная психическая работоспособность;

- нервно-психическая свежесть.

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний: состояние боевой готовности; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия; 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 спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка гребцов проводится в целях:

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется. В группах на этапе НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются

навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.) На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

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

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

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

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

Программный материал на этапе начальной подготовки	
Упражнения	ОФП
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - 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, спиной вперед.
Общеразвивающие упражнения без предмета	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса - отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.; - для мышц туловища – наклоны в стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног; - для мышц ног – махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, 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 из различных исходных положений, подвижные игры с элементами сопротивления; - беговые эстафеты; - ползание по полу с продвижением, различные варианты.
Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на скакалке (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой – наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады); - ведение баскетбольного мяча рукой, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений.
Упражнения	СФП
Упражнения на развитие силы и силовой выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук, из положения виса на перекладине; - сгибание и разгибание рук из упора лежа; - приседания на двух, одной ноге; - прыжки; - ходьба на руках в парах; - кросс 1000 м; - комплекс ОРУ с предметами до 30 мин.; - силовые упражнения с собственным весом; - упражнения на растяжку;

	<ul style="list-style-type: none"> - длительная равномерная гребля на гладкой воде; - стартовые гребки. Техника изменения направления движения; - равномерная гребля на воде с небольшим течением, причаливание лодки.
Упражнения на развитие реакции	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий; - упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы; - акробатические упражнения; - упражнения на растяжку мышц.
Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - бег на отрезках 30 м и 60 м; - прыжки с места в длину; - переменная гребля; - круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с.
Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - 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° с закрытыми глазами; - прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков; - кувырки вперед, назад; - стойки на голове, «ласточка», «мостик», «свечка».
Упражнения на растяжку мышц	<ul style="list-style-type: none"> - шпагаты; - мостик; - наклоны к правой, левой ноге из положения сидя; - упражнения в арах
Упражнения	Техническая подготовка
	<ul style="list-style-type: none"> - обучение положению туловища, рук и ног во время гребли; - обучение правильному положению рук при различных видах гребка; - обучение различным видам гребков; - 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 видам гребков; - 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 положения корпуса спортсмена при различных видах гребков; крены; - обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении; - упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка; - техника зацепа, подтяга; - тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной траектории.

Упражнения	ОФП
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - 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, спиной вперед.
Общеразвивающие упражнения без предмета	<p>для рук и плечевого пояса – отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.;</p> <p>для мышц туловища – наклоны в стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног;</p> <p>для мышц ног – махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, 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;</p> <p>для мышц шеи – наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой;</p> <p>упражнения с сопротивлением – парные и групповые из различных исходных положений, подвижные игры с элементами сопротивления.</p>
Общеразвивающие упражнения предметами	<ul style="list-style-type: none"> - 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 исходных положений, 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); - бросок набивного мяча ногой вперед поочередно, ведение баскетбольного мяча рукой в приседе, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений.
Общеразвивающие упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком)	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных исходных положений; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с отягощением, жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Упражнения	СФП

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости	<p>сгибание и разгибание рук, из положения виса на перекладине.</p> <p>сгибание и разгибание рук из упора лежа.</p> <p>приседания на двух, одной ноге.</p> <p>прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.</p> <p>бег на руках в парах.</p> <p>- кросс 1000 м, 2000м.</p> <p>комплекс ОРУ с предметами, с гантелями легкого веса до 30 мин.</p> <p>силовые упражнения с легким весом.</p> <p>упражнения на растяжку.</p> <p>длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка.</p> <p>стартовые гребки. Техника изменения направления движения.</p> <p>равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, причаливание лодки.</p>
Упражнения на развитие реакции	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий; - упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы; - акробатические упражнения; - упражнения на растяжку мышц.
Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи в 3 зоне интенсивности; - круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин. в 3-4 зоне интенсивности. - бег на отрезках 60 м и 100 м; - прыжки с места в длину; - переменная гребля с контролем техники до 40 с; - круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с. - подъем переворотом; - подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям); - подтягивание широким хватом (голова за перекладиной)
Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - 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° с закрытыми глазами; - прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков; - кувырки вперед, назад; - стойки на голове, «ласточка», «мостик», «свечка».
Упражнения на растяжку мышц	<ul style="list-style-type: none"> - шпагаты; - мостик; - наклоны к правой, левой ноге из положения сидя; - упражнения в парах.

	Техническая подготовка
	<p>обучение положению туловища, рук и ног во время гребли; обучение правильному положению рук при различных видах гребка; обучение различным видам гребков; 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 видам гребков; 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 спортсмена при различных видах гребков; - крены; обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении; упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка; техника зацепа, подтяга; тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной траектории.</p> <p>Этап УТЭ свыше трех лет:</p> <p>фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка) ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и лодки с водой. динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и лодкой основные звенья процесса обучения гребле. создание двигательной программы. предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на слаломных судах (врожденные способности к восприятию специфических для слалома элементов, антропометрические данные, двигательный опыт, установка, система подачи учебного материала).</p>

Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - тактика тренировочной и предстартовой разминки, тактика и техника старта в личной и командной гонке, финиш в личной и командной гонке; - выбор линии движения судна на дистанции, анализ вариантов линии движения, анализ различных вариантов взятия ворот; - тактика командной гонки, тактика построения движения, обмен судов; - движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе; - упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома; - технико-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.
Психологическая подготовка	<p>формирование личности спортсмена и межличностных отношений; развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.).</p>

Программный материал на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Упражнения	ОФП
	На этапе ССМ продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки
Упражнения	СФП

	<p>Основной задачей СФП на данном этапе является воспитание силовых способностей. СФП должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.</p> <p>Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.</p> <p>Для развития специальных физических качеств (скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук. Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них.</p>
Упражнения и темы	Техническая подготовка
	<p>Совершенствование всех средств и изученных упражнений на этапе УТЭ.</p> <p>Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных фильмов.</p>
Тема занятий	Тактическая, психологическая подготовка
Тактическая подготовка	<p>Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.</p>
Психологическая подготовка	<p>В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение и разработка системы требований к личности спортсменов, обучающихся гребным слаломом на различных этапах спортивной подготовки. - психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». - становление личности спортсмена через основные компоненты общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности к соревнованиям. - структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности. - совершенствование «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни. - совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований <p>Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.</p>

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Развитие гребного слалом в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребного слалом в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География гребного слалом 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	Март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Техника гребли.	март	Техника гребли. Терминология в 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 -	Профилактика применения наркотических

		октябрь	веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Техника гребли. Терминология в 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.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	Психологическая подготовка	Апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Февраль - март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Социальные функции спорта	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Учет соревновательной	Июнь-	Индивидуальный план спортивной

	деятельности, самоанализ обучающегося	август	подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.