

государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
«**ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**»
И. В. КУКЬЯНОВ
«20 23 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«гребля на байдарках и каноэ»

на 2023-2026 гг.

Саратовская область, г. Энгельс
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гребли на байдарках и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022г. № 945, (зарегистрирован минюстом России 13.12.2022г. Регистрационный №71494) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
				минимальная	Максимальная пр. №634 от 03.08.2022г.
Этап начальной подготовки	2	до года	9	11	22
		свыше года		11	22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до 3х лет	11	8	16
		свыше 3х лет		8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		14	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		15	1	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп 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.

4. Объем Программы.

таблица № 2

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» рассчитывается на 52 недели и реализуется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица №4).

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица № 3

№ 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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

таблица № 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58	53	45	25	15	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	14	20	42	45	45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	10	10	10	12
4.	Техническая подготовка (%)	18	21	21	10	15	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	2	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	1	1

	(%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4	5

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	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	136	166	212	180
2.	Специальная физическая подготовка	33	44	102	264	468	562
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	63	104	150
4.	Техническая подготовка	43	66	100	63	156	150
5.	Тактическая подготовка	5	7	10	6	42	50
6.	Теоретическая подготовка	5	7	4	12	42	50
7.	Психологическая подготовка	5	7	4	6	42	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	11	10	6	4	22
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	9	13
10.	Судейская практика	-	-	4	6	9	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	4	40
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	6	4	23
Общее количество часов в год		234	312	468	624	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
----	--	-----	-----

8. 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
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта. Честная игра»- Теоретическое занятие	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	«Играй честно»- Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»- Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер -преподаватель
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»- Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен-обучающийся с 10 лет
	«Играй честно» - Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» - Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер -преподаватель

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Антидопинговый онлайн-курс» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен-обучающийся
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» - Семинар	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
-	12час.	18 час.	26час.

Планы инструкторской и судейской деятельности

Задачами инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров по гребле на байдарках и каноэ, а также формирование резерва добровольных помощников при проведении тренировочного и соревновательного процесса в данном виде спорта.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в индивидуальный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Старшему тренеру необходимо планировать участие спортсменов групп УТЭ и ССМ в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными федерациями гребного спорта.

Судейская подготовка

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года подготовки. Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей, занимающихся.

Теоретическое подготовка заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ – основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет спортсмену уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая

судейская подготовка в группах НП заключается в работе по подготовке соревнований (помощь в подготовке инвентаря, оборудования, дистанции и т.п.).

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише.

На этапах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судей и секретарей, судей на старте и финише, арбитров на дистанции и т.д. Практическая подготовка спортсменов групп ССМ заключается в практике судейства на соревнованиях школьного и городского уровней.

Спортсмены-инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации областного и городского уровней.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, успешно сдавшим квалификационные требования присваиваются соответствующие судейские категории: юный судья, судьи III, II, I категории.

Инструкторская подготовка

Инструкторская подготовка гребцов также должна начинаться с 1-го года подготовки. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, главное, тренеров-преподавателей по гребле. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен в дальнейшем может стать инструктором и тренером. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Основной задачей тренеров-преподавателей при работе с группами НП по инструкторской подготовке является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у спортсменов (ремонт лодок и оборудования, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) спортсменам, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В группах УТЭ инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи обучающимся в группах НП в освоении конкретных технических моментов; помощи при подготовке обучающихся в группах НП к соревнованиям и т.д. Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств обучающегося.

В группах ССМ в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической

подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТЭ 1-2-го годов обучения; помощь в организации и судействе соревнований СШОР по гребле на байдарках и каноэ.

В группах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят показательные выступления, участвуют в судействе областных и городских соревнований.

План инструкторской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России
2	Обзор развития и состояния гребли на байдарках и каноэ в России
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
4	Гигиена, врачебный контроль
5	Организация работы в учреждениях
6	Общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство
Методические занятия	
1	Техника и тактика в гребле на байдарках и каноэ, методика тренировок
2	Методика специальной и физической подготовки
Практические занятия	
1	Инструкторская практика
2	Практика проведения соревнований. Судейство

План судейской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила соревнований
Практические занятия	
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)
2	Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, на старте, на финише, на повороте
3	Практика проведения соревнований. Судейство.

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

Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До 3х лет	Свыше 3х лет		
6 час.	9 час.	18 час.	18 час.	42 час.	79 час.

Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

- **Первичное медицинское обследование.** Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы.

- **Углубленное медицинское обследование (УМО).** Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

- **Дополнительное медицинское обследования.** Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

- **Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями

основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

А также:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Планы применения восстановительных средств.

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает большое значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового учебно-тренировочного цикла состояния здоровья обучающихся, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных тренировочных

циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья гребца, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

- *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

- *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

- Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывает отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспо-

способности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревновательной деятельности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

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 «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
-	-	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

- Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий для обучающихся на этапе начальной подготовки до года обучения (приложение №1);

- Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий для обучающихся на этапе начальной подготовки свыше года обучения (приложение №2);

- Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий для обучающихся на тренировочном этапе подготовки до трех лет обучения (приложение №3);

- Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий для обучающихся на тренировочном этапе подготовки свыше трех лет обучения (приложение №4);

- Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение №5);

- Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства (приложение №6).

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

	питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	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	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	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
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относятся

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие гребного канала и (или) участка реки (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10х4 м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»			
38.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
39.	Лодка класса «Д-10»	штук	2

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.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
9.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- *повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;*
- *повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;*
- *повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится один раз в три года;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ». Утвержден приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года №945.
5. Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. №1247 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».
6. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.
7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.
8. Приказ Минспорта России от 24 июня 2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
9. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2004 г. – 120 страниц.
10. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. 1976 г.
12. Теория и методика физического воспитания. Олимпийская литература, 2003г.
13. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ).
14. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 года № 988.
15. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
16. Официальный сайт Министерства молодежной политики и спорта Саратовской области - <http://sport.saratov.gov.ru>
17. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - <http://www.kayak-canoes.ru>
18. Официальный сайт Министерства образования Саратовской области -<http://minobr.saratov.gov.ru>

**государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»**

**Рабочая программа
для учебно-тренировочных занятий
для обучающихся
на этапе начальной подготовки до года обучения
(приложение №1)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного материала
3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

По итогам освоения программы на этапе начальной подготовки необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

Объём программы на этапе начальной подготовки при реализации дополнительной образовательной программы *количество часов в неделю 4,5 часа, общее количество за год 234 часа*, одно занятие не должно превышать двух часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Бег на 1500 м		не более	
			–	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 2	+ 3
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени	
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	
			12	10

2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	10

2. Содержание учебного материала

Основная цель тренировки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- выполняться не менее одного раза в год контрольно-переводные нормативы (испытания).

Виды подготовки и иные мероприятия:

- 1.Общая физическая подготовка, направлена на развитие общей физического развития мышечного корсета.
- 2.Специальная физическая подготовка приступают, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений.
3. Техническая подготовка
- 4.Тактическая подготовка
- 5.Теоретическая подготовка
- 6.Психологическая подготовка
- 7.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)
- 8.Медицинские, медико-биологические мероприятия применяется для профилактики заболеваний.
- 9.Восстановительные мероприятия лечения и восстановления спортсменов.

**2. Учебно-тематический план
Годовой план и распределение учебных часов
на этапе начальной подготовки до года обучения**

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	15	13	13	11	10	10	10	10	10	12	13	15	142
Специальная физическая подготовка	1	1	3	3	5	5	5	5	4	3	1	1	37
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1			1		1	1			7
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1			1			2	1	6
Всего часов за месяц	20	18	20	19	20	19	20	20	19	20	19	20	234

**государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»**

**Рабочая программа
для учебно-тренировочных занятий
для обучающихся
на этапе начальной подготовки свыше года обучения
(приложение №2)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного материала
3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

По итогам освоения программы на этапе начальной подготовки свыше года необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки свыше года обучения:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

Объём программы на этапе начальной подготовки свыше года обучения при реализации дополнительной образовательной программы *количество часов в неделю 6 часа, общее количество за год 312 часа*, одно занятие не должно превышать двух часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			–	–
1.3.	Бег на 1500 м		не более	
			8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 25 м	мин, с		
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	
			14	12

2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			12	12

2. Содержание учебного материала

Основная цель тренировки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- выполняться не менее одного раза в год контрольно-переводные нормативы (испытания).

Виды подготовки и иные мероприятия:

- 1.Общая физическая подготовка, направлена на развитие общей физического развития мышечного карсета.
- 2.Специальная физическая подготовка приступают, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений.
3. Техническая подготовка
- 4.Тактическая подготовка
- 5.Теоретическая подготовка
- 6.Психологическая подготовка
- 7.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)
- 8.Медицинские, медико-биологические мероприятия применяется для профилактики заболеваний.
- 9.Восстановительные мероприятия лечения и восстановления спортсменов.

**3. Учебно-тематический план
Годовой план и распределение учебных часов
на этапе начальной подготовки свыше года**

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	13	13	15	15	172
Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	4	6	6	6	5	5	5	5	52
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	1	1	1		1		1	2			11
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1	1			1	1	1	1	1	9
Всего часов за месяц	26	24	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26	312

**государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»**

**Рабочая программа
для учебно-тренировочных занятий
для обучающихся
на тренировочном этапе подготовки до трех лет обучения
(приложение №3)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного материала
3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

По итогам освоения программы на тренировочном этапе до трех лет необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

Объём программы на тренировочном этапе до трех лет при реализации программы *количество часов в неделю 9 часов, общее количество за год 468 часов*, одно занятие не должно превышать трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Прохождение контрольно-переводных испытаний;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

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 «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
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»		

2. Содержание учебного материала

Основная цель тренировки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

Виды подготовки и иные мероприятия:

1. Общая физическая подготовка, направлена на развитие общей физического развития мышечного корсета.
2. Специальная физическая подготовка приступают, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений.
3. Участие в спортивных соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Теоретическая подготовка
7. Психологическая подготовка
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)
9. Инструкторская практика
10. Судейская практика

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия применяется для профилактики заболеваний.

12. Восстановительные мероприятия лечения и восстановления спортсменов.

3. Учебно-тематический план

Приложение № 3

Годовой план и распределение учебных часов на учебно-тренировочном этапе до трех лет

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	19	18	18	17	17	17	17	17	17	17	18	19	211
Специальная физическая подготовка	7	7	7	10	10	10	10	10	10	7	7	7	102
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1		2			10
Техническая подготовка	7	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	7	101
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	18
Инструкторская и судейская практика		2	2							2	2		8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	1				1		2	3	4	18
Всего часов за месяц	39	38	40	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»**

**Рабочая программа
для учебно-тренировочных занятий
для обучающихся
на тренировочном этапе подготовки свыше трех лет обучения
(приложение №4)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного материала
3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

По итогам освоения программы на тренировочном этапе свыше трех лет необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

Объём программы на тренировочном этапе свыше трех лет при реализации программы *количество часов в неделю* 12 часов, *общее количество за год* 624 часа, одно занятие не должно превышать трех часов.

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

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Прохождение контрольно-переводных испытаний;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

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 «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
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»		

2. Содержание учебного материала

Основная цель тренировки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

Виды подготовки и иные мероприятия:

1. Общая физическая подготовка, направлена на развитие общей физического развития мышечного корсета.
2. Специальная физическая подготовка приступают, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений.
3. Участие в спортивных соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Теоретическая подготовка
7. Психологическая подготовка
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)
9. Инструкторская практика
10. Судейская практика
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия применяется для профилактики заболеваний.
12. Восстановительные мероприятия лечения и восстановления спортсменов.

3. Учебно-тематический план

Приложение №4

Годовой план и распределение учебных часов на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	16	15	15	13	13	13	13	15	16	17	17	17	180
Специальная физическая подготовка	24	24	22	20	20	20	20	20	23	23	24	24	264
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	9	9	9	10	10	7	3	1	1	63
Техническая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	4	1	2	2	1		2	2	1	24
Инструкторская и судейская практика			3		4	1	2	1	1				12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	1		2				2	3	3	18
Всего часов за месяц	52	51	53	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»**

**Рабочая программа
для учебно-тренировочных занятий
для обучающихся
на этапе совершенствования спортивного мастерства
(приложение №5)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного материала
3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

По итогам освоения программы на этапе совершенствование спортивного мастерства необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

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

Объём программы на этапе совершенствование спортивного мастерства при реализации программы *количество часов в неделю 20 часов, общее количество за год 1040 часов*, одно занятие не должно превышать - четырех часов.

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

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Прохождение контрольно-переводных испытаний;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

2. Содержание учебного материала

Основная цель тренировки:

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

-изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

-изучить антидопинговые правила;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Виды подготовки и иные мероприятия:

1. Общая физическая подготовка, направлена на развитие общей физической подготовки мышечного корсета;
2. Специальная физическая подготовка приступают, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений.
3. В этом возрасте спортсмену нужно выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях;
4. Участие в спортивных соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.;
5. Техническая подготовка;
6. Тактическая подготовка;
7. Теоретическая подготовка;
8. Психологическая подготовка;
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
10. Инструкторская практика;
11. Судейская практика;
12. Медицинские, медико-биологические мероприятия применяются для профилактики заболеваний;
13. Восстановительные мероприятия лечения и восстановления спортсменов.

3. Учебно-тематический план

Приложение № 5

Годовой план и распределение учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	15	15	15	14	10	10	10	10	14	14	15	15	157
Специальная физическая подготовка	35	36	36	38	46	46	46	46	36	38	38	38	479
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	104
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	82
Инструкторская и судейская практика	3	6	2	1			1		2	2		3	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	5	5	2	2	1	2	6	4	4	4	42
Всего часов за месяц	86	85	87	87	87	87	87	87	87	87	86	87	1040

**государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»**

**Рабочая программа
для учебно-тренировочных занятий
для обучающихся
на этапе высшего спортивного мастерства
(приложение №6)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного материала
3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

По итогам освоения программы на этапе высшего спортивного мастерства необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Объем программы на этапе совершенствование спортивного мастерства при реализации программы *количество часов в неделю 24 часа, общее количество за год 1248 часов*, одно занятие не должно превышать - четырех часов.

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

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Прохождение контрольно-переводных испытаний;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

2. Содержание учебного материала

Основная цель тренировки:

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Виды подготовки и иные мероприятия:

1. Общая физическая подготовка, направлена на развитие общей физического развития мышечного корсета;
2. Специальная физическая подготовка приступают, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях;
3. Участие в спортивных соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.;
4. Техническая подготовка;
5. Тактическая подготовка;
6. Теоретическая подготовка;
7. Психологическая подготовка;
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
9. Инструкторская практика;
10. Судейская практика;
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия применяется для профилактики заболеваний;
12. Восстановительные мероприятия лечения и восстановления спортсменов.

3. Учебно-тематический план

Приложение №6

Годовой план и распределение учебных часов на этапе высшего спортивного мастерства

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	20	15	15	10	10	10	10	10	12	12	15	17	156
Специальная физическая подготовка	30	30	50	50	50	50	52	50	50	50	50	50	562
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	10	10	155
Техническая подготовка	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	10	10	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	119
Инструкторская и судейская практика	5	8	4		2	2		2	2	2			27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	15	6	9	3	2	3	3		1	12	11	79
Всего часов за месяц	104	98	105	104	105	104	105	105	104	105	104	105	1248