

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 11 по гребле на байдарках и каноэ»  
города Челябинска  
(МБУ ДО «СШОР № 11» г. Челябинска)

ИНН 7453025461, КПП 745301001  
454080, г. Челябинск, ул. Коммуны, 115, E-mail: chelgreblya-11@mail.ru, тел. (351) 265-25-83

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «СШОР № 11»  
г. Челябинска



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

Программа разработана на основе  
федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»  
(приказ Министерства спорта РФ № 945 от 09.11.2022)

Челябинск  
2023

## 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 МБУ ДО «СШОР № 11» г. Челябинска 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 от «09» ноября 2022 г. № 945<sup>1</sup> (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. Таблица 1 – 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)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 9	от 11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 9 ноября 2022 г., регистрационный № 945).

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	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- самостоятельная работа занимающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования);
- аттестация занимающихся (промежуточная и итоговая).

**Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия**

№ 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	-	-	21	21

	к международным спортивным соревнованиям				
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**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 До года	Этап высшего спортивного мастерства Свыше года
	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

**Таблица 5 – Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	До года	б/р	9	11	11	18
	Свыше года	б/р – 3 юн	9	11	11	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	3 юн – 1 ю	11	13	8	15
	Свыше двух лет	III – I	11	13	8	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	КМС	13	Не устанавливается	3	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	МС, МСМК	15	Не устанавливается	Не устанавливается	Не устанавливается

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми академ. часов.

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод занимающихся на последующие этапы подготовки обусловлены: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. С учетом специфики вида спорта и периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах обще годового учебного плана, определенного для данной группы.

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

#### 5. Годовой учебно-тренировочный план

Предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (тактическая подготовка, контрольные испытания и участие в соревнованиях, включены в содержание предметной области «Избранный вид спорта».

В содержании предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» запланирована психологическая подготовка, осуществляемая непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также инструкторская и судейская практика.

В процессе спортивной подготовки неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и, соответственно, уменьшается удельный вес ОФП.

Годовой план-график распределения тренировочных часов на этапах подготовки приведен в таблицах 6-12.

**Таблица 6 – Годовой план-график распределения тренировочных часов на этапе начальной подготовки первого года (НП-1)**

Предметные области, виды подготовки	Месяцы, недели												В год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	10	10	9	12	12	13	12	12	<b>140</b>
Специальная	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	<b>39</b>

физическая подготовка													
Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Теоретическая подготовка					1	1	1						3
Тактическая подготовка						1	1	1					3
Психологическая подготовка					1		1		1				3
<b>Всего</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

**Таблица 7 – Годовой план-график распределения тренировочных часов на этапе начальной подготовки второго года (НП-2)**

Предметные области, виды подготовки	Месяцы, недели												В год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	14	15	12	12	12	12	12	14	13	15	17	162
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	56
Техническая подготовка	7	6	6	6	7	7	7	7	6	7	6	6	78
Теоретическая подготовка				1	1	1	1	1		1			6
Тактическая подготовка				1	1	1	1	1	1				6
Психологическая подготовка				1		1	1				1		4
<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Таблица 8 – Годовой план-график распределения тренировочных часов на тренировочном этапе спортивной специализации (СС-1, 2)**

Предметные области, виды подготовки	Месяцы, недели												В год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	20	20	24	16	15	22	15	15	24	18	18	27	234





Специальная физическая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	<b>468</b>
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
<b>Всего</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Таблица 11 – Годовой план-график распределения тренировочных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Предметные области, виды подготовки	Месяцы, недели												В год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	17	15	15	15	15	19	19	19	<b>210</b>
Специальная физическая подготовка	45	44	44	44	44	46	46	47	47	44	43	46	<b>540</b>
Техническая подготовка	14	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	14	<b>177</b>
Теоретическая подготовка	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	<b>41</b>
Тактическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>41</b>
Психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>31</b>
<b>Всего</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>

**Таблица 12 – Годовой план-график распределения тренировочных часов на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Предметные области, виды подготовки	Месяцы, недели												В год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	<b>189</b>

Специальная физическая подготовка	60	57	59	60	59	59	58	60	59	60	59	61	<b>711</b>
Техническая подготовка	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	<b>162</b>
Теоретическая подготовка	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	<b>62</b>
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	<b>62</b>
Психологическая подготовка	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	<b>62</b>
<b>Всего</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

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.

6.1. 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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. 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 – шести 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.

6.3. 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 спортивных соревнований.

(см. в приложение № 1 дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» далее – «приложение программы»).

6. Календарный план воспитательной работы (приложение программы № 2).

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение программы № 3).

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа в качестве судьи соревнований ведется на добровольных началах и является почетным ответственным делом.

**Таблица 13 – Учебный план по подготовке судейских кадров**

№№	Темы
Теоретическая часть	
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила соревнований
Практические навыки	
1	Изложение обучающимся 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 дистанции, акватории (в аудитории с применением судейского инвентаря)
3	Зачетные испытания

Законодательство о физической культуре и спорте в Российской Федерации является обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

*Требования техники безопасности мест проведения тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ*

Проведение тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ разрешается:

– на спортивных объектах, принятых в эксплуатацию согласно акту государственной приемной комиссии;

– на других спортивных сооружениях при наличии разрешения их дирекции, согласованного с управлением МЧС по Челябинской области, органами внутренних дел, ГИБДД, спасательной и санитарно-эпидемиологической службой с учетом характера территории;

– при погодных и иных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни участников;

– при соответствии мест занятий, инвентаря и оборудования санитарно-гигиеническим, эргономическим и педагогическим требованиям.

Руководитель спортивного сооружения издает приказ на проведение тренировочных занятий, которым предусматривается:

– обеспечение мер по профилактике спортивного травматизма и безопасности в целом, с указанием ответственных лиц со стороны спортивного сооружения и со стороны, проводящей тренировочные занятия;

– наличие акта готовности спортивного сооружения, подписанного руководителем спортивного сооружения и ответственным представителем организации, проводящей тренировочные занятия.

Руководители организации, осуществляющей процесс подготовки спортивного резерва, обязаны:

– лично осмотреть места тренировочных занятий, проверить исправность оборудования и инвентаря, обратить внимание на его соответствие нормам техники безопасности, принятым в гребле на байдарках и каноэ;

– требовать от руководителей спортивного объекта ликвидации любых выявленных неисправностей, отрицательно влияющих на проведение тренировочных занятий.

Спортивный зал должен быть оборудован необходимыми техническими устройствами для организации тренировочного процесса при одновременном обеспечении безопасных условий эксплуатации.

Собственник (пользователь) объекта спорта должен иметь следующую документацию:

– документ, подтверждающий ввод объекта в эксплуатацию;

– паспорт безопасности объекта спорта установленной формы;

– инструкцию по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта, разработанную в соответствии с установленными требованиями, включающую в себя типовую план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности;

– схему расположения эвакуационных знаков безопасности;

– схему расположения медицинских пунктов;

– схему организации дорожного движения пешеходов и транспортных средств на прилегающей к объекту спорта территории.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований.

На гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, учитывающая размеры

водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и прочее.

На гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и флаг-отмашка 40 × 60 см.

В случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается!

*Требования техники безопасности к тренеру по организации и проведению тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ*

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным администрацией расписанием.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой. Замена тренеров без предварительного уведомления об этом администрации или дежурного инструктора не допускается.

Уровень квалификации тренера должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом №193н Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.04.2014:

В соответствие Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Тренер несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся, обеспечивает соблюдение норм и правил безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных соревнований, иных физкультурно-спортивных мероприятий.

Обеспечивает соблюдение санитарных правил, правил по охране труда и пожарной безопасности.

Тренер обязан:

- допускать к занятиям только лиц, прошедших медицинское освидетельствование и инструктаж по технике безопасного поведения (с обязательной регистрацией в журнале установленного образца);

– удостовериться в готовности спортивного зала, гребной базы, акватории к занятиям (данный факт должен быть зафиксирован в специальном журнале совместно с администрацией спортивного объекта);

– осуществлять должный контроль соответствия внешнего вида (одежды, обуви, прически), а также личного спортивного инвентаря обучающихся установленным требованиям;

– начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время;

– обеспечить организованный вход и выход обучающихся с места проведения тренировочного занятия, контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся;

– исключить допуск к занятиям обучающихся с жалобами на плохое самочувствие, находящихся в болезненном состоянии либо в состоянии переутомления, своевременно направить их к врачу;

– во время проведения занятий постоянно осуществлять правильный выбор места, так, чтобы все обучающиеся находились в его поле зрения;

– прекращать занятия в случае возникновения опасности для жизни и здоровья занимающихся, принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;

– проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки, по окончании занятий фиксировать в журнале факты неисправности спортивного оборудования и инвентаря;

– применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

– оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

Присутствие в месте проведения тренировочных занятий посторонних лиц исключено.

Тренер обеспечивает соблюдение правил поведения (в том числе в помещениях для переодевания), высокий уровень дисциплины детей. Рационально размещает обучающихся, с достаточными интервалами и дистанцией между ними, исключает двухстороннее движение во избежание столкновений. Обеспечивает достаточную подготовку опорно-двигательного аппарата к основной нагрузке, соблюдает рациональную последовательность упражнений, дидактические принципы (систематичности, постепенности, последовательности, доступности).

Тренер обучает детей безопасным приемам выполнения физических упражнений, следит за соблюдением мер безопасности. Своевременно проводит инструктаж по мерам безопасности в установленном порядке.

Тренер обоснованно применяет приемы страховки и помощи; обучает детей приемам самостраховки и взаимопомощи, своевременно формирует у занимающихся навыки безопасного падения.

**Таблица 14 – Виды инструктажа по мерам безопасности**

Вид инструктажа	Сроки проведения
Вводный	Единовременно с вновь поступившими в спортивную школу лицами (инструктаж детей, родителей)
Первичный	Ежегодно в сентябре (первое занятие в начале учебного года)
Повторный	Ежегодно в середине учебного года (первое занятие в январе, после новогодних праздников, каникул)
Целевой	Перед проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий (соревнований, праздников и т. п.).
Внеплановый	По мере необходимости, при нарушении обучающимися установленных требований или иных действиях, которые могут привести либо привели к травме

Тренер учитывает готовность обучающихся к освоению сложных, связанных с риском и психологическими трудностями упражнений, использует подготовительные и подводящие упражнения, положительный перенос навыков при обучении двигательным действиям. Объясняет правила техники исполнения упражнений и меры предупреждения возможных травм. Обеспечивает соответствие тренировочной нагрузки возможностям обучающихся, своевременно использует методы ее контроля и регулирования, дифференцирует и индивидуализирует параметры нагрузки, соблюдает рекомендации по допустимым нагрузкам после перенесенных заболеваний.

Своевременно использует приемы, активизирующие внимание обучающихся, регулирует излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений или игр; применяет восстановительные мероприятия, элементы психологической разгрузки, исключает переутомление.

По окончании занятия организует обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения.

Тренер обеспечивает разностороннее развитие юных спортсменов, исключает одностороннюю узкоспециализированную форсированную подготовку. Периодически контролирует соблюдение требований спортивного режима и здорового стиля жизни.

Тренер регулярно информирует родителей о том, каково положение их детей в спорте, об их перспективах и риске, связанном со спортивной деятельностью.

При несчастных случаях тренер должен принять своевременные меры по оказанию первой доврачебной помощи, при необходимости вызвать бригаду «скорой помощи» и обязан оперативно известить администрацию, родителей обучающегося о произошедшем.

При пожаре на спортивном объекте тренер должен открыть запасные выходы и организованно вывести детей согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

В случае обнаружения на спортивном объекте подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством, зафиксировать время его обнаружения и незамедлительно сообщить о случившемся администрации спортивной школы, в правоохранительные органы по телефонам территориальных подразделений ФСБ и МВД России по Челябинской области. Не предпринимать никаких самостоятельных действий с подозрительным предметом, не трогать, не вскрывать, не передвигать находку. Получив от администрации сообщение о начале эвакуации, соблюдать спокойствие и четко выполнять мероприятия, предусмотренные планом эвакуации обучающихся и сотрудников. Все дети проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам. Возвращаться в покинутое помещение можно только после разрешения ответственных лиц.

При получении анонимной информации об угрозе террористической акции на территории объекта спорта или вблизи от него немедленно сообщить о случившемся администрации спортивной школы, в правоохранительные органы и действовать согласно полученным от них распоряжениям и рекомендациям.

*Требования к безопасному поведению обучающихся в процессе тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ*

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие в наличии заключение врача о состоянии здоровья и возможности заниматься спортом по избранному профилю;
- прошедшие инструктаж по технике безопасного поведения;
- с соответствующим требованиям и условиям занятий гребле на байдарках и каноэ внешним видом: в чистой и опрятной спортивной одежде, обуви.

Обучающиеся соблюдают правила личной и спортивной гигиены, требования спортивного режима и здорового стиля жизни.

Обучающиеся прибывают на спортивный объект за 15 минут до начала тренировочного занятия и переодеваются в соответствующую одежду и обувь в специально отведенном для этого помещении.

В спортивный зал, на воду спортсмены заходят (выходят) организованно, с разрешения тренера. В отсутствие тренера нахождение занимающихся в зале, на воде недопустимо! Запрещено покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

В случае ухудшения самочувствия до начала занятия, в любой из частей занятия или непосредственно после окончания занятия, при получении травмы обучающийся (очевидец) обязан сообщить об этом тренеру!

Обучающиеся под руководством тренера готовят инвентарь и оборудование, необходимые для тренировочного занятия. Во время занятия берут спортивный инвентарь с разрешения тренера. Применяемый спортсменами личный



спортивный инвентарь (снаряжение) соответствуют санитарно-гигиеническим, педагогическим и эргономическим требованиям. При необходимости обучающиеся применяют различные защитные приспособления (спасательные жилеты и др.).

Если на теле имеются открытые ранки (ссадины), перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

Во время тренировочного занятия обучающиеся внимательно слушают тренера, четко выполняют все его указания, соблюдают дисциплину.

Спортсмены осознают значение разминки в предупреждении спортивного травматизма, необходимость предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, к выполнению упражнений по выбранному виду спорта.

При выполнении упражнений и различных перемещений обучающиеся сохраняют достаточный интервал и дистанцию, зрительно контролируют взаимное расположение на площадке, в акватории, избегают столкновений, внезапного изменения направления своего движения.

После окончания занятия спортсмены под руководством тренера убирают спортивный инвентарь в места его хранения, организованно покидают зал и переодеваются в повседневную одежду и обувь в специально отведенном для этого помещении.

Обучающиеся бережно относятся к инвентарю, оборудованию спортивного объекта, используют его строго по назначению, поддерживают чистоту и порядок. Проявляют уважение, вежливое, корректное отношение к участникам тренировочного процесса, к сотрудникам и посетителям спортивного объекта.

В случае невозможности посещать тренировочные занятия по болезни родители ребенка извещают тренера, а после выздоровления предоставляют медицинскую справку с указанием сроков заболевания, диагноза и даты разрешения приступить к тренировочным занятиям.

В случае возникновения какой-либо чрезвычайной ситуации обучающиеся выполняют указания тренера, а при невозможности получения таковых следуют указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний ответственного лица занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения жизни и здоровья.

При несоблюдении перечисленных требований тренер имеет право отстранить обучающегося от тренировочных занятий.

*Требования техники безопасности при проведении спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ*

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или

спортивного сооружения к проведению спортивных мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Правительством Российской Федерации принято постановление № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» от 18.04.2014. Правилами установлены требования к инфраструктуре и техническому оснащению мест соревнований и объектов спорта, наличию документации на объекте спорта, включая инструкцию и план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности. Общественный порядок в местах соревнований обеспечивается на основе инструкции и плана мероприятий, которые должны быть согласованы собственниками объектов спорта и организаторами соревнований с территориальными органами МВД России.

Запрещено проводить соревнования в местах и помещениях, не соответствующих требованиям Правил.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных спортивных мероприятий» от 09.08.2010.

Как минимум три спасательные лодки (типа «Зодиак») вместимостью до шести человек с мощными моторами должны находиться вдоль дистанции. Местоположение спасательных лодок определяется Комитетом спортивных соревнований.

Лодки должны быть оснащены устройствами радиосвязи, спасательными кругами и спасательными жилетами. В каждой спасательной лодке должно находиться не менее двух профессиональных спасателей.

При допуске участников к спортивным соревнованиям комиссия по допуску участников к спортивным соревнованиям должна руководствоваться следующим:

- спортсмены 15 лет и старше допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди: юниоров, юниорок (до 19 лет); юниоров, юниорок (до 24 лет); мужчины, женщины при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям Положения о спортивных соревнованиях;

- юноши, девушки (13-14 лет) допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди юношей, девушек (15-16 лет) при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях, имеется специальное разрешения врача и письменное заявление тренера, если иное не оговорено Положением о спортивных соревнованиях;

- мальчики, девочки (11-12 лет) допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди юношей, девушек (13-14 лет) при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях, имеется специальное разрешения врача и письменное заявление тренера, если иное не оговорено Положением о спортивных соревнованиях.

В одних и тех же спортивных соревнованиях спортсмен может выступать только в одной возрастной категории участников.

В личных спортивных соревнованиях с командным зачетом среди субъектов Российской Федерации участники спортивных соревнований обязаны стартовать в спортивной форме, указанной в заявке участвующей организации. Спортсмены, стартующие в командных лодках, должны иметь одинаковую спортивную форму и аксессуары (повязки, кепки, фартуки и пр.).

Представитель команды обязан знать Правила спортивных соревнований, Положение о спортивных соревнованиях и программу спортивных соревнований.

Представитель команды является ее руководителем, он отвечает за дисциплину участников, за соответствие спортивной формы команды образцу, указанному в заявке, за своевременную явку спортсменов на старт.

Представитель команды обязан незамедлительно сообщить судейской коллегии обо всех участниках, сошедших с дистанции после старта. После окончания заездов на дистанциях свыше 1000 м представитель команды обязан сообщить Главному судье спортивных соревнований о возвращении всех спортсменов его команды, участвующих в спортивных соревнованиях.

На спортивных соревнованиях можно пользоваться лодками любой конструкции, изготовленными из любых материалов, при условии, что они соответствуют отраженным в правилах соревнований требованиям, при этом лодка должна быть изготовлена таким образом, чтобы при наполнении водой после переворота спортсмена она оставалась на плаву; лодки должны пройти техническое освидетельствование на годность к плаванию.

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

Выделяют несколько видов восстановления и восстановительных мероприятий после физической нагрузки.

1) Педагогические средства восстановления:

- целесообразное построение тренировочного процесса;
- рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений;
- своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства рассматриваются как основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

2) Психологические средства восстановления:

- комфортный психологический климат, обогащение положительными эмоциями;
- интересный разнообразный отдых.

3) Гигиенические средства восстановления:

- массаж;
- закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, прогулки, души, купания, ванны, сауна, парная баня и т. п.);
- полноценный пищевой рацион с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и другие биологически ценных веществ;

– полноценный сон.

4) Физиотеропевтические средства восстановления: физиотерапия, гидро-, бальнео-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, аэроионизация, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др.

При планировании восстановительных мероприятий в гребле на байдарках и каноэ немаловажное значение имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая) каждого конкретного физического средства, которая бы обеспечивала своевременный эффект «срочного» или «отставленного» восстановления (см. таблицу «Планирование восстановительных мероприятий»)

**Таблица 15 – Планирование восстановительных мероприятий**

Уровень специализированно го восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

### **III. Система контроля**

10. 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:

#### 10.1. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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

**Таблица 16 – 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Таблица 17 – 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 50 м	без учета времени		
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			25	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица 18 – 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			1	-



	обучающегося)			
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Таблица 19 – 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### **IV. Рабочая программа**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. На современном уровне развития гребли на байдарках и каноэ осуществлять подготовку конкурентоспособных спортсменов возможно на основе интегрального подхода, предусматривающего координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства (видов подготовленности): физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

Спецификой организации тренировочного процесса является:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Организация тренировочного процесса базируется на следующих принципах:

1) Направленность на максимально возможные (высшие) достижения: реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки: выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности, структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки: учет индивидуальных особенностей.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки: заключается в том, что увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств происходит на основе базовой физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки: предполагается, что спортивная подготовка строится как многолетний, круглогодичный и взаимосвязанный процесс; цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Последовательность возрастания нагрузок в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности: рациональное построение процесса подготовки, что предполагает его строгую

направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Основные направления многолетней подготовки и технология тренировочного процесса на разных этапах возрастного развития определяются основными тенденциями развития гребли на байдарках и каноэ и требованиями Правил соревнований.

С учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» определены следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

- освоение программы завершается итоговой аттестацией спортсменов.

Тренировочная и соревновательная деятельность в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ» имеют свои специфические особенности.

Во-первых, проведение занятий на открытой воде и открытом воздухе требует принятия специальных мер по предупреждению заболеваний, травм и несчастных случаев.

Во-вторых, гребной спорт является сложно-техническим видом спортивной деятельности. При гребле мышцы, органы и целые функциональные системы организма находятся в непрерывном взаимодействии, и чем труднее задачи, поставленные перед спортсменом, тем большее количество звеньев регуляции включается в работу для обеспечения четкой и своевременной реализации спортивной задачи, тем с большим напряжением функционируют все физиологические системы организма.

Специфическим компонентом двигательной деятельности в гребном спорте является сохранение динамического равновесия на неустойчивой опоре за счет постоянного контроля и регуляции позы.

В-третьих, деятельность спортсмена связана с внешними условиями, которые зависят от сопротивления воздуха при движении спортсмена, гравитационных сил, состояния водной среды, в которой движется лодка, особенностей конструкции лодки и весел, способов приложения силы к веслу, как движителю. Водная среда как опора для весла не является жесткой, поэтому необходимо учитывать, что опора лопасти весла в воде зависит от силы сопротивления воды относительно лопасти и возрастает пропорционально квадрату скорости лопасти относительно водной среды. Поскольку водная среда имеет в несколько раз большую плотность, чем воздушная, именно это обстоятельство и определяет рациональность техники. Энергообеспечение двигательной деятельности спортсмена зависит от состояния воздушной среды (содержания кислорода в воздухе, влажности, температуры,

скорости движения ветра), то есть тех природных условий, в которых работает спортсмен – движитель весла.

В-четвертых, подготовка к соревнованиям определяется длиной дистанции, на которой собирается выступить гребец. В гребле на байдарках и каноэ – это дистанции длиной 200, 500 и 1000 м, где работа спортсмена длится от 30 секунд до 4 минут и соответствует субмаксимальной и большой интенсивности, что требует подбора соответствующих режимов тренировочных нагрузок.

**Таблица 20 – Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Характеристики	1 зона	2 зона	3 зона	4 зона	5 зона
Направленность	Восстанавливающая	Специальная выносливость	Специальная выносливость	1. соревновательная выносливость 2. скоростная выносливость 3. соревнования – соревновательная (дистанционная) выносливость МСД	Быстрота, стартовая мощность
Какие механизмы энергообеспечения работают	Аэробный	Аэробный	Аэробный и анаэробно-гликолитический	1. аэробный и гликолитический 2. преимущественно гликолитический 3. аэробный, гликолитический, креатин-фосфатный)	Анаэробно-лактатный (креатин-фосфатный)
Какие механизмы энергообеспечения развиваются	-	Аэробный (у менее подготовленных гребцов)	Аэробный (у более подготовленных гребцов)	1. гликолитический 2. гликолитический 3. смешанное воздействие	Алактатный (креатин-фосфатный)
Потребление кислорода(в % от МПК)	До 50	50-70	70-95	1. 90-100 2. 85-92 3. 1000 м – 95-100, 500 м – 90-100	До 50
Скорость (в %	До 60	60-70	70-80	1. 90-100	100 от

от максимальной скорости)				2. 90-98 3. 1000 м – 85-100, 500 м – 90-100	максимальной скорости
Скорость (в % от максимальной скорости на дистанции 1000 м)	До 70	70-80	80-90	1. 90-100 2. 100-108 3. 90% дистанции 1000 м – максимальная скорость	108-115
Лактат (моль\л)	До 2,0	2,1-4,0	4,1-8,0	1. Св.18 2. Св. 8,0 3. Св. 12,0	2,0 – 5,5
ЧСС (уд.\мин)	До 140	140-160 (иногда до 170)	160-180 (иногда до 190)	1. Св.180 2. 170-190 3. Св. 180	Не информативно
Тестовые показатели		20 км скорость: 75% к времени на 1000 м, 70% к времени на 500 м	3x2000 м в режиме 80% (к 1000 м), время на отрезке + время на отдых = 60 мин	1. 2000 м – 93% от модели на 1000 м, 88-90% от модели на 500 м 2. 4x250 м средний показатель суммы, интервал отдыха 10 мин – 100 м хода со скоростью (102% для 1000 м и 107% для 500м) интервал отдыха 2-3 мин. Сумма отрезков. 3. 375 м модель начала гонки при показателе лактата 8-9 ммоль; Прохождение технической по планируемой технической тактике модели	50 м со старта 95% к максимальной скорости; 50 м с хода 110% к дистанционной скорости
<i>Примечание: % относятся к планируемым модельным показателям на соревновательных дистанциях (1000 м, 500 м)</i>					
К-1 Темп С	До 60	61-69	70-80	1. 81-96 2. 96 (спринтеры –	Темп. М, макс. – 136 и выше

				до 105 и свыше 105 (инд.)	
С-1	До 30	31-36	37-42	1. 43-52 2. Свыше 52 (спринтеры – до 58 и свыше 58 (инд.) 3. Темп. дист.	Темп. Макс – 70 и выше

*Примечание: на соревновательной дистанции темп не должен, как правило, снижаться ниже следующих величин: К-1 муж. 500 м – 112, К-1 муж. 1000 м – 100, С-1500 м – 65, К-1 жен. 500 м – 110.*

Длина отрезка, время отрезка	-	До 25 км (2-2,5 час); возможны отрезки: 20' (4- 4,5 км), 30' (5-6 км), 40' (7-8 км) и т.п.	1-6 км (4-25 мин); наиболее часто используются отрезки по 6'- 8'-10' (1,5-2,0 км)	1. До 2-х дистанций (500х2=1000 м, 1000 х2=2000 м) включая тренировки 3 ДВ-запас дистанционной выносливости со скоростью – до 94% от Vдист. (модельной) 2. До 50- 60% от основной дистанции, т.е. 100-250 м (иногда 300 м), а для 1000 м включая до 500 м – тренировки запаса дистанционной скорости со скоростью до 104% от V дистанционной модели; 3. 500 и 1000 м (возможны соревн. 250 м) время работы на дистанционной скорости – 1.40''-4' для 500 м и 1-8' для 1000 м	50-75 м (иногда до 100'') время 10''-15'' (иногда до 20')
---------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Время отдыха либо отношение время работы\ время отдыха	-	Нерегламентированно – в 5-10 раз меньше времени работы	Отдых равен времени работы или меньше	1. 1:1-1:3 2. 1:3-1:6 3. Не менее 30-40 мин	1:6-1:15
Примечание: в случае интервальной тренировки длина отрезка и его время относится к серии отрезков без учета отдыха внутри серии; время отдыха относится к отдыху между интервальными сериями. Длины отрезков и время пауз отдыха внутри серий устанавливаются, исходя из задач тренировочного характера.					
Количество отрезков, их время суммарно за одно занятие на заданной скорости	-	Варианты: 2-3x40'; 3-4x30'; 4-6x20'; а всего до 2 час 1x2-2,5 час	До 8-10 отрезк. – до 40-50' Варианты: 6x8'=48' 8x6'=48' 4x10'=40' и др.	1. До 10-12 отрезков (до 15-20 или 4-5 км) интервально количество отрезков до значительного западения скорости; 2. До 12-15 отрезков (10-12 или 3,5 км) до значительного западения скорости; 3. До 3-4 проходов соревновательной дистанции	Быстрота и стартовая мощность – до 25-35 отрезков до 8 мин; развитие КФ до 15 отрезков до 4 мин
Основные методы	Непрерывный, равномерный	Непрерывный, равномерный и переменный	Переменный, интервальный, повторный	1. Интервальный, повторный, контрольный; 2. Переменный, интервальный, контрольный, повторный; 3. Контрольный, соревновательный	Повторный, переменный
Показатели срочного тренировочного эффекта	-	Километраж, средняя скорость, ЧСС	Скорость, лактат, число повторений, время скоростной гребли, ЧСС, темп	1. Скорость, лактат, темп, экономичность, эффективность техники; 2. Скорость, лактат, темп, мощность механизмов энергообеспечения;	Скорость, темп

				3. Скорость, лактат, мощность и емкость механизмов энергообеспечения и их КПД		
Развивающая нагрузка	-	120-150'	40-50'	1. 1 5-20'	2. 1 0-12	6-8'
Поддерживающая нагрузка	-	90-120' 60-90'	30-40' 20-30'	1. 2 -15' 2. 6 -12'	2. 8-10' 4-8'	4-6' 2-4'
Восстанавливающая нагрузка		60'	20'	1. До 6'	2. до 4'	До 2'

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

1. 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.

2. 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.

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

4. 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 всероссийского уровня.

5. 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

**Таблица 21 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количества изделий</b>
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Гриф	штук	5
4.	Козлы для укладки лодок	штук	10
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект (10шт)	3
6.	Гири чугунная	штук	10
7.	Гантели переменной массы	комплект (10 шт)	3
8.	Держатели для гантелей	штук	1
9.	Диски обрезиненные	штук	10
10.	Конус тренировочный	штук	20
11.	Коврик гимнастический	штук	10
12.	Круг спасательный	штук	2
13.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
14.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
17.	Мяч футбольный	штук	2
18.	Причальный плот 10x4 м	штук	1
19.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
20.	Рация	комплект	2

21.	Эспандер	штук	20
22.	Секундомер	штук	2
23.	Скамейка гимнастическая	штук	4
24.	Спасательный жилет	штук	12
25.	Скамья для жима штанги	штук	3
26.	Спасательный трос («Конец Александрова» 25 метров)	штук	1
27.	Скакалка	штук	20
28.	Стойка для штанги	штук	3
29.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
30.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
31.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
32.	Фартук для байдарки	штук	10
33.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «К-1», «К-2», «К-4»			
35.	Байдарка одиночка	штук	11
36.	Байдарка двойка	штук	2
37.	Байдарка четверка	штук	1
38.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
39.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «С-1», «С-2», «С-4»			
40.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
41.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
42.	Каноэ двойка	штук	2
43.	Каноэ четверка	штук	1
44.	Каноэ одиночка	штук	11
45.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Д-10», «Д-20»			
46.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
47.	Лодка класса «Д-10»	штук	2
48.	Лодка класса «Д-20»	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кануполо», «фристайл на бурной воде»			
49.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
50.	Весло канупольное	штук	12
51.	Ворота канупольные	штук	2
52.	Игровая площадка 35x23 м	штук	1
53.	Шлем (каска) для гребли	штук	12
54.	Каяк для кануполо	штук	12
55.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
56.	Мячи канупольные или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
57.	Мячи канупольные или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6
58.	Свисток судейский	штук	2

Таблица 22 – Обеспечение спортивной экипировкой

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	штук	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 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup>, 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : теория и методика / М. М. Боген. – М. : Либроком, 2011. – 193 с.

2. Богуславская, В. Ю. Совершенствование физической подготовленности гребцов на байдарках с использованием различных режимов тренировок на этапе предварительной базовой подготовки : автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / В. Ю. Богуславская. – Киев : НУФВиС Украины, 2009. – 20 с.

3. Го Пенчен. Совершенствование силовой выносливости квалифицированных спортсменов в гребле на каноэ в подготовительном периоде подготовки : автореф. дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту / Г. О. Пенчен. – Киев : НУФВиС Украины, 2010. – 23 с.

4. Брюханов, Д. А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках : автореф. дис. канд. пед. наук / Д.А. Брюханов. – Волгоград : ВГАФК, 2010. – 23 с.

5. Гребля на байдарках и каноэ: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / В. Ф. Каверин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 132 с.

6. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : монография / В. П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2012. – 383 с.

7. Егоренко, Л. А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте : учеб. пособие / Л. А. Егоренко. – СПб. : СПбГУФК, 2006. – 93 с.

8. Егоренко, Л. А. Особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста : учеб.- метод. пособие / Л. А. Егоренко. – СПб. : СПбГУФК, 2006. – 51 с.

9. Ежова, Н. М. Повышение спортивно-педагогического мастерства по гребле на байдарках и каноэ : учеб. программа для студентов вузов физической культуры / Н. М. Ежова, В. В. Чубаров. – Малаховка : МГАФК, 2011. – 30 с.

10. Жирнов, А. В. Совершенствование техники гребли квалифицированных байдарочников на основе моделирования кинематической структуры движений : автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / А.В. Жирнов. – Киев : НУФВиС Украины, 2008. – 20 с.

11. Замотин, Т. М. Обоснование индивидуальных тренировочных траекторий в специальной силовой подготовке гребцов-байдарочников на специально-подготовительном этапе тренировочного цикла : автореф. дис. канд. пед. наук / Т. М. Замотин. – СПб : НГУФКСиЗ, 2013. – 22 с.

12. Зеленин, Л. А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. А. Зеленин. – Набережные Челны : Поволжская ГАФК, 2014. – 46 с.

13. Каверин, В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Ф. Каверин. – М.: Советский спорт, 2004. – 130 с.

14. Калинин, А. Н. Особенности морфологического и белкового состава крови у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ : автореф. дис. канд. биол. наук / А. Н. Калинин. – Краснодар : Кубанский ГУФК, 2008. – 23 с.

15. Кулиненко, О. С. Подготовка спортсмена : фармакология, физиотерапия, диета / О. С. Кулиненко. – М. : Сов. спорт, 2009. – 431 с.

16. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.

17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2012. – 143 с.

19. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 230 с.

20. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Сов. спорт, 2005. – 230 с.

21. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации : справочник / авт.-сост. А. В. Царик. – М. : Сов. спорт, 2012. – 986 с.

22. Спичак, Н. П. Реализация функциональных возможностей квалифицированных гребцов-байдарочников на различных соревновательных дистанциях : автореф. дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту / Н. П. Спичак. – Киев : НУФВиС Украины, 2010. – 24 с.

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ // КонсультантПлюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. URL: <http://www.consultant.ru> (дата сохранения: 22.07.2015).

24. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2974> (дата обращения 15.12.2013).

25. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz730.pdf> (дата обращения: 15.12.2013).

26. Харенкова, О. И. Кумулятивные и текущие пострезультатные изменения физиологических критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы у высококвалифицированных спортсменов (на примере гребли на байдарках и каноэ) : автореф. дис. канд. биол. наук / О. И. Харенкова. – Краснодар : Кубанский ГУФК, 2008. – 23 с.

28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2012. – 479 с.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «гребля на байдарках и  
каноэ», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 945

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	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	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	3	3	4	6	
		Наполняемость групп (человек)						
		От 11		От 8		От 3		От 1
		1.	Общая физическая подготовка	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25
2.	Специальная физическая подготовка	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51	
3.	Спортивные соревнования	-	1-2	2-4	10-12	10-14	12-18	
4.	Техническая подготовка	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	12-16	



5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «гребля на байдарках и каноэ»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 945

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	...	...	...
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией	...	...

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гребля на  
байдарках и каноэ», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 945

**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	<p style="text-align: center;">Конкурс рисунков на тему «Честный спорт».</p> <p style="text-align: center;">Интерактивное игровое занятие «Умей отказаться»</p>	<p style="text-align: center;">Январь</p> <p style="text-align: center;">Февраль</p>	<p style="text-align: center;">Обдумывая сюжет и воплощая его на бумаге, дети фиксируют в своем восприятии негативный образ допинга в жизни спортсменов</p> <p style="text-align: center;">Цель – научить подростков уверенно говорить «Нет!» в ответ на предложение попробовать допинг. Проигрывание соответствующих ролей, обсуждение типичных приемов и моделей поведения. Выбор эффективной модели отказа, признаки уверенного поведения. Карточки «Право на отказ». Универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p style="text-align: center;">Интерактивная лекция-презентация «Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг и последствия его применения».</p> <p style="text-align: center;">Прохождение интерактивных тестов</p>	<p style="text-align: center;">Сентябрь</p> <p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p style="text-align: center;">Использование допинга как попытка добиться результата нечестным путем. Применение допинга как и других лекарственных средств без необходимости для здоровья может привести к тяжелым заболеваниям. Запрещенные вещества могут входить в состав обычных лекарств или биологически активных добавок, необходимо применять их осторожно под контролем врача. Упражнение «Куколка» для образной демонстрации необратимого вреда допинга</p> <p style="text-align: center;">Обучающиеся проходят тестирование самостоятельно дома с использованием персональных компьютеров, подсоединенных к сети Интернет, на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» (<a href="http://www.anti-doping.ru/">http://www.anti-doping.ru/</a>)</p>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила</p> <p>Интерактивная лекция-дискуссия «Список запрещенных веществ и методов»</p>	<p>Май</p> <p>Октябрь</p>	<p>Антидопинговое движение. Деятельность ВАДА и РУСАДА. Знакомство с нормативными документами. Нарушения антидопинговых правил (что входит в нарушение) и применяемые санкции. Законодательство в области борьбы с допингом. «Играй честно» – интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил (<a href="http://quiz.wada-ama.org/">http://quiz.wada-ama.org/</a>)</p> <p>Минимальная информация о запрещенном списке, основных группах запрещенных субстанций (анаболические стероиды, диуретики, наркотики, стимуляторы, генный допинг, гормоны) и последствиях их применения. Групповое упражнение «Дерево причин и последствий»</p>
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------