

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва им. Я.И. Рыжкова»

«СОГЛАСОВАНО»  
Педагогическим советом  
ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И.  
Рыжкова  
Протокол № 1 от 14.01.2023

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом ГАУ ДО СО  
СШОР им. Я.И. Рыжкова  
№ 6 от 14.01.2023



Л.Н. Воложанин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

**Срок реализации дополнительной образовательной программы на  
этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Составитель:**  
Инструктор-методист  
Утробина Н.С.

Сысерть – 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>I. Общие положения</b>   | 4  |
| 1.1 Название Программы  | 4  |
| 1.1.1 Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его отличительные особенности  | 4  |
| 1.2 Цель Программы  | 8  |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>  | 9  |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.  | 9  |
| 2.2 Объем Программы.  | 10 |
| 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.   | 11 |
| 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.   | 11 |
| 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.   | 11 |
| 2.3.3 Спортивные соревнования.  | 13 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план.  | 15 |
| 2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  | 15 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы.   | 29 |
| 2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.   | 31 |
| 2.7 Планы инструкторской и судейской практики.  | 34 |
| 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.   | 35 |
| 2.8.1 Восстановительные средства и мероприятия  | 36 |
| 2.8.2 Медико-биологические средства восстановления.   | 37 |
| <b>III. Система контроля</b>  | 40 |
| 3.1 Итоги освоения Программы.   | 40 |
| 3.2 Оценка результатов  | 42 |
| 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. | 42 |
| <b>IV. Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»</b>   | 47 |
| 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.   | 47 |
| 4.2 Учебно-тематический план  | 55 |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».</b>  | 56 |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>   | 56 |
| 6.1 Объекты инфраструктуры  | 56 |
| 6.1.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки   | 57 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 6.1.2 | Обеспечение спортивной экипировкой.                     | 57 |
| 6.2   | Кадровые условия реализации Программы.                  | 57 |
| 6.3   | Информационно-методические условия реализации Программы | 58 |
|       | Список литературных источников                          | 58 |
|       | Приложение № 1  | 61 |
|       | Приложение № 2  | 65 |
|       | Приложение № 3  | 67 |

## I. Общие положения

### 1.1 Название Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гребля 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 от 09 ноября 2022 года № 945 (далее – ФССП).

#### 1.1.1 Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его отличительные особенности

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

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

В 1924 года в Копенгагене (Дания) была учреждена международная организация — Международное представительство для каноистов, которая утвердила размеры лодок, а также длину дистанций для соревнований.

В 1933 году в Праге прошел первый чемпионат Европы, в 1939 году в Ваксхольме (Швеция) прошел первый чемпионат мира по гребле на байдарках и каноэ. В 1924 году на Олимпийских Играх в Париже были проведены первые показательные заезды, но включена в программу Олимпийских игр гребля на байдарках и каноэ была только в 1936 году.

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

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

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| - мальчики, девочки | - 11 - 12 лет |
| - юноши и девушки   | - 13 - 14 лет |
| - юноши и девушки   | - 15 - 16 лет |

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| - юниоры и юниорки  | - до 19 лет        |
| - юниоры и юниорки  | - до 24 лет        |
| - мужчины и женщины | - не моложе 15 лет |

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

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

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

| <b>мужчины</b>    |     | <b>женщины</b>    |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| байдарка одиночка | К-1 | байдарка одиночка | К-1 |
| байдарка двойка   | К-2 | байдарка двойка   | К-2 |
| байдарка четверка | К-4 | байдарка четверка | К-4 |
| каноэ одиночка    | С-1 | каноэ одиночка    | С-1 |
| каноэ двойка      | С-2 | каноэ двойка      | С-2 |
| каноэ четверка    | С-4 |                   |     |

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

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

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

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную **дисциплину**.

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

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

## Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

|                                  |                   |                                |                   |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|
| Гребля на байдарках и каноэ      | 028 000 8 6 1 1 Я | К-1 дистанция 200 м            | 028 001 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | К-1 дистанция круг             | 028 059 1 8 1 1 Н |
|                                  |                   | К-1 дистанция 500 м            | 028 002 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | К-1 дистанция 1000 м           | 028 003 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | К-1 дистанция 2000 м           | 028 004 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | К-1 дистанция 5000 м           | 028 005 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | К-1 дистанция 10000 м          | 028 006 1 8 1 1 М |
|                                  |                   | К-1 дистанция марафон          | 028 007 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | К-2 дистанция 200 м            | 028 008 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | К-2 дистанция 500 м            | 028 009 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | К-2 дистанция 1000 м           | 028 010 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | К-2 дистанция 5000 м           | 028 011 1 8 1 1 С |
|                                  |                   | К-2 дистанция 10000 м          | 028 012 1 8 1 1 М |
|                                  |                   | К-2 дистанция марафон          | 028 013 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | К-4 дистанция 200 м            | 028 014 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | К-4 дистанция 500 м            | 028 015 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | К-4 дистанция 1000 м           | 028 016 1 8 1 1 Г |
|                                  |                   | К-4 дистанция 10000 м эстафета | 028 017 1 8 1 1 М |
|                                  |                   | К-1 (4 х 500 м или 4 х 200 м)  | 028 018 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | С-1 дистанция 200 м            | 028 019 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | С-1 дистанция круг             | 028 061 1 8 1 1 Н |
|                                  |                   | С-1 дистанция 500 м            | 028 020 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | С-1 дистанция 1000 м           | 028 021 1 6 1 1 А |
|                                  |                   | С-1 дистанция 2000 м           | 028 022 1 8 1 1 А |
|                                  |                   | С-1 дистанция 5000 м           | 028 044 1 8 1 1 Г |
|                                  |                   | С-1 дистанция 10000 м          | 028 023 1 8 1 1 М |
|                                  |                   | С-1 дистанция марафон          | 028 024 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | С-2 дистанция 200 м            | 028 025 1 8 1 1 Я |
|                                  |                   | С-2 дистанция 500 м            | 028 026 1 6 1 1 Я |
|                                  |                   | С-2 дистанция 1000 м           | 028 027 1 6 1 1 А |
|                                  |                   | С-2 дистанция 5000 м           | 028 045 1 8 1 1 Ю |
|                                  |                   | С-2 дистанция 10000 м          | 028 028 1 8 1 1 М |
|                                  |                   | С-2 дистанция марафон          | 028 029 1 8 1 1 А |
| С-4 дистанция 200 м              | 028 030 1 8 1 1 А |                                |                   |
| С-4 дистанция 500 м              | 028 031 1 8 1 1 А |                                |                   |
| С-4 дистанция 1000 м эстафета    | 028 032 1 8 1 1 А |                                |                   |
| С-1 (4 х 500 м или 4 х 200 м)    | 028 033 1 8 1 1 А |                                |                   |
| Д-10 дистанция 200 м - смешанный | 028 048 1 8 1 1 Я |                                |                   |

|  |                                   |                   |
|--|-----------------------------------|-------------------|
|  | Д-10 дистанция 200 м              | 028 046 1 8 1 1 Я |
|  | Д-10 дистанция 500 м - смешанный  | 028 049 1 8 1 1 Я |
|  | Д-10 дистанция 500 м              | 028 047 1 8 1 1 Я |
|  | Д-10 дистанция 2000 м             | 028 058 1 8 1 1 Л |
|  | Д-10 дистанция 2000 м - смешанный | 028 060 1 8 1 1 Л |
|  | Д-20 дистанция 1000 м - смешанный | 028 056 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 1000 м             | 028 052 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 200 м - смешанный  | 028 054 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 200 м              | 028 050 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 2000 м - смешанный | 028 057 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 2000 м             | 028 053 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 500 м - смешанный  | 028 055 1 8 1 1 Я |
|  | Д-20 дистанция 500 м              | 028 051 1 8 1 1 Я |
|  | кануполо                          | 028 034 2 8 1 1 Я |
|  | фристайл на бурной воде С-1       | 028 035 1 8 1 1 Л |
|  | фристайл на бурной воде К-1       | 028 036 1 8 1 1 Я |

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 № 1247, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона 4.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Приказа Министерства спорта России 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— Приказа Министерства спорта России 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— Приказа Министерства здравоохранения РФ 23.11.2020 №1144н «Об утверждении и порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или)

выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гребле на байдарках и каноэ, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в гребле на байдарках и каноэ;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

### **1.2 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Свердловской области по гребле на байдарках и каноэ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по гребле на байдарках и каноэ;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых обучающихся;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров-преподавателей по гребле на

байдарках и каноэ.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Система многолетней тренировки в гребле на байдарках и каноэ представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и -полом обучающегося, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических учебно-тренировочных средств.

Программа поэтапной подготовки гребца определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

Таблица 2.

Приложение № 1

К федеральному стандарту спортивной

Подготовки по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

Утвержденному приказом

Минспорта России

От 09 ноября 2022 г. № 945

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                | от 9                                  | 11                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                | от 11                                 | 8                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                  | от 14                                 | 3                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                  | от 15                                 | 1                             |

\* В целях сохранения групп на этапах УТЭ 3-5 допускается меньшее количество человек в случае отсутствия в группе на этих этапах достаточного количества человек для формирования полной группы или разделение группы, проходящие обучение в разные смены (первая половина дня/2 половина дня).

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

## 2.2 Объем Программы

Таблица 3.  
Приложение № 2  
К федеральному стандарту спортивной  
Подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»,  
Утвержденному приказом  
Минспорта России  
От 09 ноября 2022 г. № 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                           |

Непрерывность учебно-тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки и отдыха различного содержания. Тренеру-преподавателю необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы тренировки проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности. Вся учебно-тренировочная работа должна проводиться с постепенным увеличением нагрузок и заданий. Объем и интенсивность работы необходимо увеличить плавно, без резких колебаний, особенно в тренировке спортсменов младших возрастов. Очень важным при повышении нагрузок являются тщательный, углубленный врачебно-педагогический контроль, строгое соблюдение режима, полноценное питание, хорошие условия быта.

## **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

### **2.3.1 учебно-тренировочные занятия:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; работа в режиме дистанционного обучения; работа по плану учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### **2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия:**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4.  
Приложение № 3  
К федеральному стандарту спортивной  
Подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»,  
Утвержденному приказом  
Минспорта России  
От 09 ноября 2022 г. № 945

### **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

| N<br>п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                 |                                    |                                     |
|----------|--------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|          |                                      | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |

|  |   |   | спортивной<br>специализации) | мастерства                          |    |
|--|---|---|------------------------------|-------------------------------------|----|
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным 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 |
| <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  | - | -                            | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |

|      |  |   |             |  |
|------|--|---|-------------|--|
|      | медицинского обследования                              |   |             |  |
| 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 |  |

### 2.3.3 Спортивные соревнования.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности, под этим подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гребцов и каноистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гребца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Таблица 5.  
Приложение № 4  
К федеральному стандарту спортивной  
Подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»,  
Утвержденному приказом  
Минспорта России  
От 09 ноября 2022 г. № 945

| 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 двух лет   | свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 2          | 2   | 4              | 6   | 8                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2   | 2              | 4   | 4                                   |
| Основные                     | -                                  | -          | 2   | 2              | 4   | 6                                   |

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов с целью выявления лучшего участника состязания, проводимого по утверждённому его организатором положению (регламенту). Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включённых в единую систему подготовки обучающихся.

Различают:

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности, выявления возможности спортсменов, а также готовности его к главным стартам. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования*, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки спортсменов. Они ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

*Объем соревновательной нагрузки* (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий организации);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

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

#### Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

*Таблица 6*

| № п/п | Виды спортивной подготовки (%)  | НП-1                       | НП-2,3 |       | УТ-1,2 |       | УТ-3,4,5 |       |
|-------|---|----------------------------|--------|-------|--------|-------|----------|-------|
|       |   | недельная нагрузка в часах |        |       |        |       |          |       |
|       |   | 4,5                        | 6      | 8     | 10     | 14    | 16       | 18    |
| 1     | Общая физическая подготовка   | 59,82                      | 55,12  | 55,04 | 46,15  | 45,99 | 45,87    | 27,03 |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 15,81                      | 18,91  | 18,99 | 22,00  | 21,95 | 21,97    | 44,02 |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях  | -                          | -      | -     | 1,92   | 1,92  | 2,06     | 10,04 |
| 4     | Техническая подготовка  | 20,94                      | 23,07  | 23,07 | 23,07  | 22,91 | 22,93    | 11,96 |
| 5     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 2,13                       | 1,92   | 1,92  | 2,99   | 3,04  | 3,02     | 2,99  |
| 9     | Инструкторская и судейская практика   | -                          | -      | -     | 1,92   | 2,08  | 2,06     | 1,92  |
| 11    | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1,28                       | 0,96   | 0,96  | 1,92   | 2,08  | 2,06     | 2,03  |

**Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

*Таблица 7*

| №<br>п/п | Виды спортивной подготовки (%)  | ССМ                        |       | ВСМ   |
|----------|---|----------------------------|-------|-------|
|          |   | недельная нагрузка в часах |       |       |
|          |   | 20                         | 24    | 32    |
| 1        | Общая физическая подготовка   | 15,96                      | 26,92 | 12,02 |
| 2        | Специальная физическая подготовка   | 45,96                      | 36,06 | 47,00 |
| 3        | Участие в спортивных соревнованиях  | 11,06                      | 12,18 | 13,94 |
| 4        | Техническая подготовка  | 15,00                      | 11,86 | 12,02 |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 5,00                       | 1,92  | 6,01  |
| 6        | Инструкторская и судейская практика   | 2,98                       | 1,44  | 3,00  |
| 7        | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4,04                       | 1,60  | 6,01  |

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»  
(в астрономических часах) на 52 недели**

**Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап**

*Таблица 8*

| №<br>п/<br>п | Содержание занятий  | НП-1  | НП-2,3 |       | УТ-1,2 |     | УТ-3,4,5 |     |  |
|--------------|---|---|--------|-------|--------|-----|----------|-----|--|
|              |   | недельная нагрузка в часах  |        |       |        |     |          |     |  |
|              |   | 4,5   | 6      | 8     | 10     | 14  | 16       | 18  |  |
|              |   | максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |        |       |        |     |          |     |  |
|              |   | 2   | 2      |       | 3      |     | 3        |     |  |
|              |   | наполняемость групп, человек  |        |       |        |     |          |     |  |
| 12-24        |   |   |        | 10-20 |        |     |          |     |  |
| 1            | Общая физическая подготовка   | 140   | 172    | 229   | 216    | 287 | 334      | 253 |  |
| 2            | Специальная физическая подготовка   | 37  | 59     | 79    | 103    | 137 | 160      | 412 |  |
| 3            | Участие в спортивных соревнованиях  | -   | -      | -     | 9      | 12  | 15       | 94  |  |
| 4            | Техническая подготовка  | 49  | 72     | 96    | 108    | 143 | 167      | 112 |  |
| 5            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                        | 5   | 6      | 8     | 14     | 19  | 22       | 28  |  |
| 6            | Инструкторская и судейская практика   | -   | -      | -     | 9      | 13  | 15       | 18  |  |
| 7            | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные | 3   | 3      | 4     | 9      | 13  | 15       | 19  |  |

|  |             |            |            |            |            |            |            |            |
|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | мероприятия |            |            |            |            |            |            |            |
| <b>Всего часов в год в учебно-тренировочной группе</b> |             | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>936</b> |
| в том числе самостоятельной работы: от                 |             | 23,4       | 31,2       | 41,6       | 52         | 72,8       | 83,2       | 93,6       |
|  | до          | 46,8       | 62,4       | 83,2       | 104        | 145,6      | 166,4      | 187,2      |

### Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 9

| №<br>п/п   | Содержание занятий  | ССМ   |             | ВСМ         |
|--|---|---|-------------|-------------|
|  |   | недельная нагрузка в часах  |             |             |
|  |   | 20  | 24          | 32          |
|  |   | максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |             |             |
|  |   | 4   | 4           |             |
|  |   | наполняемость групп, человек  |             |             |
|  | 4-8   | 1-2   |             |             |
| 1  | Общая физическая подготовка   | 166   | 200         | 200         |
| 2  | Специальная физическая подготовка   | 478   | 574         | 782         |
| 3  | Участие в спортивных соревнованиях  | 115   | 137         | 232         |
| 4  | Техническая подготовка  | 156   | 187         | 200         |
| 5  | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка                                    | 52  | 63          | 100         |
| 6  | Инструкторская и судейская практика   | 31  | 37          | 20          |
| 7  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия | 42  | 50          | 100         |
| <b>Всего часов в год в учебно-тренировочной группе</b> |   | <b>1040</b>   | <b>1248</b> | <b>1664</b> |
| в том числе самостоятельной работы: от                 |   | 104   | 124,8       | 166,4       |
|  | до  | 208   | 249,6       | 332,8       |

Таблица 10.

## Календарный учебно-тренировочный график

вид спорта: гребля на байдарках и каноэ

Этап: НП-1

| №          | Разделы подготовки   | январь      | февраль   | март        | апрель     | май        | июнь       | июль       | август    | сентябрь    | октябрь     | ноябрь      | декабрь     | ИТОГО      | В %    |
|------------|--|-------------|-----------|-------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------|
| <b>I</b>   | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | <b>17,5</b> | <b>14</b> | <b>13,5</b> | <b>8,5</b> | <b>6,5</b> | <b>0,5</b> | <b>1,5</b> | <b>1</b>  | <b>19,5</b> | <b>18,5</b> | <b>19,5</b> | <b>19,5</b> | <b>140</b> | 59,82% |
| <b>II</b>  | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>   |             |           | <b>1</b>    | <b>2</b>   | <b>4</b>   | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>10</b> |             |             |             |             | <b>37</b>  | 15,81% |
| <b>III</b> | <b>Техническая подготовка</b>  |             | <b>4</b>  | <b>5</b>    | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>10</b> |             |             |             |             | <b>49</b>  | 20,94% |
| <b>IV</b>  | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>  | <b>2</b>    |           |             | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   |            |           |             |             |             |             | <b>5</b>   | 2,13%  |
| <b>V</b>   | <b>Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> |             |           |             | <b>2</b>   |            |            |            |           |             | <b>1</b>    |             |             | <b>3</b>   | 1,28%  |
|            | <b>Общее количество часов</b>  | 19,5        | 18        | 19,5        | 19,5       | 19,5       | 19,5       | 19,5       | 21        | 19,5        | 19,5        | 19,5        | 19,5        | <b>234</b> | 100%   |

Таблица 11.

## Календарный учебно-тренировочный график

вид спорта: гребля на байдарках и каноэ

Этап НП-2

| №   | Разделы подготовки  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО | В %    |
|-----|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|--------|
| I   | Общая физическая подготовка (ОФП)   | 25     | 20      | 18   | 14     | 4   | 5    | 5    | 9      | 7        | 14      | 25     | 26      | 172   | 55,12% |
| II  | Специальная физическая подготовка (СФП)   |        |         | 2    | 4      | 10  | 9    | 10   | 9      | 9        | 6       |        |         | 59    | 18,91% |
| III | Техническая подготовка  |        | 4       | 5    | 6      | 11  | 11   | 10   | 10     | 9        | 6       |        |         | 72    | 23,07% |
| IV  | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка  | 1      |         | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    |        |          |         |        |         | 6     | 1,92%  |
| V   | Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |        |         |      | 1      |     |      |      |        | 1        |         | 1      |         | 3     | 0,96%  |
|     | Общее количество часов  | 26     | 24      | 26   | 26     | 26  | 26   | 26   | 28     | 26       | 26      | 26     | 26      | 312   | 100%   |

Таблица 12.

## Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гребля на байдарках и каноэ

Этап НП-3

| №          | Разделы подготовки   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | ИТОГО      | В %    |
|------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|
| <b>I</b>   | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | <b>32</b> | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>15</b> | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>10</b> | <b>7</b>  | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>227</b> | 54,57% |
| <b>II</b>  | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>   |           | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>5</b>  | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>8</b>  |           |           | <b>79</b>  | 18,99% |
| <b>III</b> | <b>Техническая подготовка</b>  |           | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>9</b>  |           |           | <b>96</b>  | 23,07% |
| <b>IV</b>  | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>  | <b>1</b>  |           |           |           | <b>9</b>   | 2,16%  |
| <b>V</b>   | <b>Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           | <b>5</b>   | 1,20%  |
|            | <b>Общее количество часов</b>  | <b>33</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>31</b> | <b>33</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>30</b> | <b>42</b> | <b>31</b> | <b>29</b> | <b>416</b> | 100%   |

Таблица 13.

## Календарный учебно-тренировочный график

вид спорта: гребля на байдарках и каноэ

Этап: УТЭ-1

| №          | Разделы подготовки   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | ИТОГО      | В %    |
|------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|
| <b>I</b>   | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | <b>32</b> | <b>25</b> | <b>29</b> | <b>19</b> | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>6</b>  | <b>9</b>  | <b>5</b>  | <b>18</b> | <b>29</b> | <b>30</b> | <b>216</b> | 46,15% |
| <b>II</b>  | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>  | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>8</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>103</b> | 22,01% |
| <b>III</b> | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>  |           | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           |           | <b>1</b>  | <b>10</b>  | 2,14%  |
| <b>IV</b>  | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>106</b> | 22,65% |
| <b>V</b>   | <b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b>  | <b>1</b>  |           |           | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |           | <b>13</b>  | 2,78%  |
| <b>VI</b>  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>   |           |           |           |           | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  | <b>10</b>  | 2,14%  |
| <b>VII</b> | <b>Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> |           |           |           | <b>2</b>  |           | <b>1</b>  |           |           | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  |           | <b>10</b>  | 2,14%  |
|            | <b>Общее количество часов</b>  | 39        | 36        | 39        | 39        | 41        | 39        | 39        | 40        | 39        | 39        | 39        | 39        | <b>468</b> | 100%   |

Таблица 14.

## Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гребля на байдарках и каноэ

Этап: УТЭ-2

| №   | Разделы подготовки  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО | В %    |
|-----|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|--------|
| I   | Общая физическая подготовка (ОФП)   | 41     | 36      | 37   | 31     | 13  | 2    | 2    | 2      | 7        | 35      | 36     | 45      | 287   | 46,00% |
| II  | Специальная физическая подготовка (СФП)   | 4      | 4       | 4    | 10     | 20  | 22   | 24   | 23     | 16       | 4       | 3      | 3       | 137   | 21,96% |
| III | Участие в спортивных соревнованиях  |        | 1       |      |        | 1   | 3    | 3    | 2      | 2        |         |        | 1       | 13    | 2,08%  |
| IV  | Техническая подготовка  | 6      | 6       | 9    | 9      | 16  | 21   | 22   | 22     | 15       | 8       | 4      | 4       | 142   | 22,76% |
| V   | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка  | 2      | 1       | 1    | 1      | 2   | 2    | 2    | 2      | 2        | 1       | 2      | 1       | 19    | 3,04%  |
| VI  | Инструкторская и судейская практика   |        |         |      |        |     | 3    | 3    | 3      | 4        |         |        |         | 13    | 2,08%  |
| VII | Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |        |         |      | 3      |     |      |      |        | 4        | 4       | 2      |         | 13    | 2,08%  |
|     | Общее количество часов  | 54     | 48      | 51   | 54     | 51  | 51   | 54   | 54     | 51       | 54      | 48     | 54      | 624   | 100%   |

Таблица 15.

## Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гребля на байдарках и каноэ

Этап: УТЭ-3

| №          | Разделы подготовки   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | ИТОГО      | В %    |
|------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|
| <b>I</b>   | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | <b>47</b> | <b>39</b> | <b>44</b> | <b>34</b> | <b>21</b> |           |           | <b>6</b>  | <b>9</b>  | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>48</b> | <b>334</b> | 45,87% |
| <b>II</b>  | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>   | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>18</b> | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>160</b> | 21,97% |
| <b>III</b> | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>  |           | <b>2</b>  |           |           |           | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |           |           | <b>1</b>  | <b>15</b>  | 2,06%  |
| <b>IV</b>  | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>18</b> | <b>23</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>17</b> | <b>9</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>167</b> | 22,93% |
| <b>V</b>   | <b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>22</b>  | 3,02%  |
| <b>VI</b>  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>   |           |           |           |           |           | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           |           | <b>1</b>  | <b>15</b>  | 2,06%  |
| <b>VII</b> | <b>Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> |           |           |           | <b>3</b>  |           |           |           |           | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  |           | <b>15</b>  | 2,06%  |
|            | <b>Общее количество часов</b>  | <b>62</b> | <b>56</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>64</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>58</b> | <b>62</b> | <b>728</b> | 100%   |

Таблица 16.

## Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гребля на байдарках и каноэ

Этап УТЭ-4

| №   | Разделы подготовки  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО | В %    |
|-----|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|--------|
| I   | Общая физическая подготовка (ОФП)                                   | 37     | 29      | 34   | 20     | 9   | 4    | 4    | 5      | 7        | 33      | 33     | 38      | 253   | 27,03% |
| II  | Специальная физическая подготовка (СФП)                             | 15     | 15      | 15   | 22     | 40  | 66   | 64   | 63     | 58       | 25      | 15     | 14      | 412   | 44,02% |
| III | Участие в спортивных соревнованиях                                  |        | 2       |      |        | 14  | 20   | 21   | 18     | 17       |         |        | 1       | 94    | 10,04% |
| IV  | Техническая подготовка  | 4      | 5       | 7    | 7      | 17  | 17   | 16   | 15     | 7        | 7       | 5      | 5       | 112   | 11,96% |
| V   | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка              | 3      | 2       | 2    | 3      | 2   | 3    | 2    | 2      | 3        | 2       | 2      | 2       | 28    | 2,99%  |
| VI  | Инструкторская и судейская практика                                 |        |         |      |        | 3   | 3    | 3    | 4      | 4        | 1       |        | 1       | 18    | 1,92%  |
| VII | Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |        |         |      | 3      | 2   | 2    |      |        | 6        | 4       | 2      |         | 19    | 2,03%  |
|     | Общее количество часов  | 59     | 53      | 58   | 55     | 87  | 115  | 110  | 107    | 102      | 72      | 57     | 61      | 936   | 100%   |

Таблица 17.

## Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гребля на байдарках и каноэ

Этап УТЭ-5

| №   | Разделы подготовки  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО | В %    |
|-----|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|--------|
| I   | Общая физическая подготовка (ОФП)                                   | 37     | 29      | 34   | 20     | 9   | 4    | 4    | 5      | 7        | 33      | 33     | 38      | 253   | 27,03% |
| II  | Специальная физическая подготовка (СФП)                             | 15     | 15      | 15   | 22     | 40  | 66   | 64   | 63     | 58       | 25      | 15     | 14      | 412   | 44,02% |
| III | Участие в спортивных соревнованиях                                  |        | 2       |      |        | 14  | 20   | 21   | 18     | 17       |         |        | 1       | 94    | 10,04% |
| IV  | Техническая подготовка  | 4      | 5       | 7    | 7      | 17  | 17   | 16   | 15     | 7        | 7       | 5      | 5       | 112   | 11,96% |
| V   | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка              | 3      | 2       | 2    | 3      | 2   | 3    | 2    | 2      | 3        | 2       | 2      | 2       | 28    | 2,99%  |
| VI  | Инструкторская и судейская практика                                 |        |         |      |        | 3   | 3    | 3    | 4      | 4        | 1       |        | 1       | 18    | 1,92%  |
| VII | Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |        |         |      | 3      | 2   | 2    |      |        | 6        | 4       | 2      |         | 19    | 2,03%  |
|     | Общее количество часов  | 59     | 53      | 58   | 55     | 87  | 115  | 110  | 107    | 102      | 72      | 57     | 61      | 936   | 100%   |

Таблица 19.

## Календарный учебно-тренировочный график

вид спорта: гребля на байдарках и каноэ

Этап: ССМ-1

| №   | Разделы подготовки  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО       | В %    |
|-----|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------------|--------|
| I   | Общая физическая подготовка (ОФП)   | 42     | 30      | 29   | 6      | 2   |      |      |        | 2        | 9       | 4      | 42      | 166         | 15,96% |
| II  | Специальная физическая подготовка (СФП)   | 38     | 38      | 39   | 41     | 37  | 40   | 44   | 38     | 43       | 44      | 38     | 38      | 478         | 44,96% |
| III | Участие в соревнованиях   |        |         | 7    | 16     | 16  | 14   | 14   | 21     | 12       |         | 15     |         | 115         | 11,06% |
| IV  | Техническая подготовка  | 5      | 5       | 10   | 16     | 20  | 21   | 20   | 20     | 20       | 9       | 5      | 5       | 156         | 15,00% |
| V   | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка  | 3      | 3       | 4    | 5      | 6   | 6    | 5    | 5      | 5        | 4       | 3      | 3       | 52          | 5,00%  |
| VI  | Инструкторская и судейская практика   |        | 4       |      |        | 5   | 5    | 5    | 5      | 4        |         |        | 3       | 31          | 2,98%  |
| VII | Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |        |         |      | 4      |     |      |      |        |          | 22      | 16     |         | 42          | 4,04%  |
|     | <b>Общее количество часов</b>   | 88     | 80      | 89   | 88     | 86  | 86   | 88   | 89     | 86       | 88      | 81     | 91      | <b>1040</b> | 100%   |

Таблица 20.

## Календарный учебно-тренировочный график

Вид спорта: гребля на байдарках и каноэ

Этап: ССМ-2,3

| №   | Разделы подготовки   | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО | В %    |
|-----|--|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|--------|
| I   | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | 46     | 33      | 34   | 11     | 6   |      |      |        | 2        | 11      | 8      | 49      | 200   | 16,02% |
| II  | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>   | 46     | 46      | 47   | 49     | 45  | 49   | 53   | 47     | 49       | 52      | 46     | 45      | 574   | 45,99% |
| III | <b>Участие в соревнованиях</b>   | 2      | 2       | 9    | 18     | 18  | 16   | 17   | 24     | 14       |         | 17     |         | 137   | 10,98% |
| IV  | <b>Техническая подготовка</b>  | 7      | 7       | 12   | 18     | 22  | 24   | 24   | 24     | 22       | 13      | 7      | 7       | 187   | 14,98% |
| V   | <b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b>  | 3      | 4       | 5    | 6      | 7   | 7    | 6    | 6      | 6        | 5       | 4      | 4       | 63    | 5,05%  |
| VI  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>   |        | 4       |      |        | 6   | 6    | 6    | 6      | 5        |         |        | 4       | 37    | 2,96%  |
| VII | <b>Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> |        |         |      | 4      |     |      |      |        | 6        | 23      | 17     |         | 50    | 4,01%  |
|     | <b>Общее количество часов</b>  | 104    | 96      | 107  | 106    | 104 | 102  | 106  | 107    | 104      | 104     | 99     | 109     | 1248  | 100%   |

Таблица 21.

## Календарный учебно-тренировочный график

Вид спорта: гребля на байдарках и каноэ

Этап: ВСМ

| №   | Разделы подготовки  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО | В %    |
|-----|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|--------|
| I   | Общая физическая подготовка (ОФП)   | 48     | 34      | 34   | 16     |     |      |      |        | 5        | 5       | 16     | 42      | 200   | 12,02% |
| II  | Специальная физическая подготовка (СФП)   | 67     | 67      | 67   | 64     | 64  | 56   | 62   | 65     | 69       | 74      | 61     | 66      | 782   | 47,00% |
| III | Участие в соревнованиях   | 6      | 4       | 12   | 20     | 30  | 38   | 38   | 38     | 20       |         | 20     | 6       | 232   | 13,94% |
| IV  | Техническая подготовка  | 9      | 9       | 14   | 21     | 21  | 25   | 24   | 24     | 24       | 13      | 8      | 8       | 200   | 12,02% |
| V   | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка  | 9      | 8       | 8    | 9      | 9   | 9    | 8    | 8      | 7        | 7       | 9      | 9       | 100   | 6,01%  |
| VI  | Инструкторская и судейская практика   |        | 6       |      |        | 8   | 10   | 8    | 8      | 6        |         |        | 4       | 50    | 3,00%  |
| VII | Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |        |         | 8    | 8      | 6   |      |      |        | 8        | 40      | 20     | 10      | 100   | 6,01%  |
|     | Общее количество часов  | 139    | 128     | 143  | 138    | 138 | 138  | 140  | 143    | 139      | 139     | 134    | 145     | 1664  | 100%   |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы.

Таблица 22.

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность   |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- 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:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- 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:<br>- формирование навыков правильного режима дня с   | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | 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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров-преподавателей 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- 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   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих   | В течение года |

|   |   |  |
|---|---|--|
| умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p>достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных обучающихся.</li> </ul> |  |
|---|---|--|

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

Таблица 23.

| Спортсмены                | Вид программы   | Тема   | Ответственный за проведение мероприятия                | Сроки проведения |
|---------------------------|---|--|--|------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | Тренер-преподаватель                                   | 1-2 раза в год   |
|                           | 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП» | 1 раз в год      |
|                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер-преподаватель                                   | 1 раз в месяц    |
|                           | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП» | По назначению    |
|                           | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | Спортсмен  | 1 раз в год      |
|                           | 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель                                   | 1-2 раза в год   |
|                           | 7. Семинар для тренеров-преподавателей  | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и          | Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП» | 1-2 раза в год   |

|  |   |  |  |                |
|--|---|--|--|----------------|
|  |   | родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   |  |                |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                          | 1.Веселые старты                                    | «Честная игра»   | Тренер-преподаватель                                   | 1-2 раза в год |
|  | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |  | Спортсмен  | 1 раз в год    |
|  | 3.Антидопинговая викторина                          | «Играй честно»   | Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП» | По назначению  |
|  | 4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП» | 1-2 раза в год |
|  | 5.Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | Тренер-преподаватель                                   | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |  | Спортсмен  | 1 раз в год    |
|  | 2.Семинар   | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП» | 1-2 раза в год |

#### Определения терминов.

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с

допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления

меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Ежегодно на начало учебно-тренировочного года:

- заместитель директора по спортивной работе осуществляет проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями с записью в журнале регистрации инструктажей тренеров-преподавателей ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова;

- тренеры-преподаватели осуществляют проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с лицами, проходящими спортивную подготовку, с записью в журнале учета инструктажей, знакомят с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

## **2.7 Планы инструкторской и судейской практики.**

*Целью* инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребле на байдарках и каноэ.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для обучающегося элементом учебного и учебно-тренировочного процесса. Включать эту работу в учебно-тренировочный план тренеру-преподавателю достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребли на байдарках и каноэ.

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет обучающемуся уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок обучающихся на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка спортсменов заключается в помощи при постановке дистанции,

оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Спортсмены (ССМ, ВСМ) участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

На учебно-тренировочном этапе инструкторская подготовка обучающихся заключается в помощи гребцам групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке спортсменов групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств обучающегося.

В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку обучающегося необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

В группах высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно.

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

Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (НП, УТЭ (СС), ССМ, ВСМ).

Углубленное медицинское обследование обучающиеся группы НП, УТЭ(СС) проходят 1 раз в год, учебные группы ССМ и ВСМ и члены сборной команды Свердловской области - 2 раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям по гребле на байдарках и каноэ допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к гребле на байдарках и каноэ не допускаются дети с

доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### **2.8.1 Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с

интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний обучающихся для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Применение любых препаратов в том числе витаминных, возможно только по назначению спортивного врача.

### **2.8.2 Медико-биологические средства восстановления**

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа гребца/каноиста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть

высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для гребцов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,  
зарядка второй завтрак – 25%,  
дневная тренировка,  
обед – 35% полдник – 5%,  
вечерняя тренировка,  
ужин-30%

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Таблица 24.

| Белки, г  | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-----------|---------|-------------|--------------------|
| 2,3 - 2,6 | 1,9-2,4 | 10,2-12,6   | 67-82              |

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к

концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного обучающегося.

Суточная потребность организма гребцов в витаминах

Таблица 25.

| Витамины, мг | УТЭ     |         | ССМ, ВСМ   |
|--------------|---------|---------|------------|
| С            | 150-200 |         | 210-350    |
| В            | 3,4     | - 3,8   | 4,0 - 4,9  |
| В2           | 3,8-4,3 |         | 4,6 - 5,6  |
| В6           | 6,0     | - 7,0   | 8,0 - 9,0  |
| В12          | 0,005   | - 0,006 | 0,008-0,01 |
| В15          | 150-180 |         | 190-220    |
| РР           | 30-35   |         | 40-45      |
| А            | 3,0-3,2 |         | 3,3-3,6    |
| Е            | 10-20   |         | 20- 40     |

### Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **III. Система контроля**

### **3.1. Итоги освоения Программы.**

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:

*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;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

*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 и втором году;

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

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

*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.

*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»;  
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.

### **3.2. Оценка результатов.**

Освоение 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.

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

Таблица 26.  
 Приложение № 6  
 К федеральному стандарту спортивной  
 Подготовки по виду спорта  
 «гребля на байдарках и каноэ»,  
 Утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 От 09 ноября 2022 г. № 945

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

| № п/п   | Упражнения  | Единицы 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   | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | -                         | -       | 8.20                         | 8.55    |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +2                        | +3      | +3                           | +4      |
| 1.6.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 9,4     |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| <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      |

Таблица 27.  
Приложение № 7  
К федеральному стандарту спортивной  
Подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»,  
Утвержденному приказом  
Минспорта России  
От 09 ноября 2022 г. № 945

**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  | Единицы 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 3 x 10 м  | с  | не более |         |
|   |   |  | 8,7      | 9,1     |
| 1.6   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см   | не менее |         |
|   |   |  | 160      | 145     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |  |          |         |
| 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      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |  |          |         |
| 3.1   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»; »; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд. |          |         |
| 3.2   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                                  |          |         |

Таблица 28.  
Приложение № 8  
К федеральному стандарту спортивной  
Подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»,  
Утвержденному приказом  
Минспорта России  
От 09 ноября 2022 г. № 945

**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  | Единицы 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 3 x 10 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 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    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |          |         |

Таблица 29.  
Приложение № 9  
К федеральному стандарту спортивной  
Подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»,  
Утвержденному приказом  
Минспорта России  
От 09 ноября 2022 г. № 945

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

| № п/п   | Упражнения  | Единицы 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 3 x 10 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 обучавшегося)    | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 4        | -       |
| 2.2   | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучавшегося)     | 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    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1   | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                   |          |         |

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

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

Основываясь на общих закономерностях учебно-тренировочного процесса, в программе для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разработаны допустимые объемы видов подготовки, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

#### **Этап начальной подготовки**

##### **Основные направления тренировки**

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного учебно-тренировочного цикла положено одно цикловое планирование.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

##### Основные задачи подготовки:

- комплектование и стабилизация состава группы, развитие основных физических качеств,
- овладение основами техники гребли на воде,
- формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию,
- подготовка к участию в соревнованиях по ОФП,
- развитие специальной выносливости,
- подготовка к сдаче переводных нормативов, выбор вида гребли.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, прием контрольных нормативов по физической подготовленности; общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

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

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

**Общеразвивающие упражнения**, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных гребцов, а также новичков и гребцов низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в зимнее время года для развития физических качеств, необходимых гребцу. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид – гребля на байдарках и каноэ. Так, для развития выносливости применяется передвижение на лыжах по пересеченной местности; для развития силовой выносливости упражнения на перекладине, с применением штанги, гири; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, гантели, амортизаторы, скакалки).

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнером, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

#### **Силовые упражнения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнера (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнеру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;

- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног, пересечение вплавь водной струи;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, силовая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

##### 1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
- серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

##### 2. Упражнения на развитие силовой выносливости: - сгибание и разгибание рук, лёжа на гимнастической скамейке;

- отжимание туловища из положения лёжа;
- приседания на двух, одной ноге;
- прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
- бег на руках;
- подтягивание на турнике.

##### 3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;

##### 4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

##### 5. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка.

Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

##### 6. Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

### **Технико-тактическая подготовка**

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя.

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации – закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения – чувства ритма, темпа.

Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой, обучить сохранению темпа гребли, сформировать устойчивый двигательный стереотип гребли.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если обучающийся на воде сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники гребли.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения выбираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочном этапе в гребле на байдарках и каноэ для воспитания специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств обучающегося следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений; в процессе повышения гибкости - плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у

гребцов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и выше среднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у гребцов является собственно гребля, кроссовый бег, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный и повторный, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АНП и соревновательный метод.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега)
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
5. Передвижение на лыжах по пересеченной местности

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

#### **Упражнение для развития силы:**

2. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине; в) переход из виса в упор на перекладине (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

3. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

4. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации гребцов и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого гребца индивидуально).

#### **Упражнения для развития быстроты:**

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.

#### 4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

##### 1. Спортивные игры.

##### 2. Элементы акробатики.

3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

##### 4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

##### 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

##### 2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

#### **Упражнения для развития равновесия:**

5. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

##### 6. То же на повышенной опоре.

##### 7. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

##### 8. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

##### 9. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые

упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (штанги, набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в гребле. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для гребли. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке гребцов на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке обучающихся в различных видах гребли. В гребле для совершенствования элементов техники используются имитационные упражнения на гребных тренажерах как в спортивном зале, так и на воде.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов гребного спорта. В подготовке юных гребцов для обучения и совершенствования техники и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых гребцов. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Основной задачей технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребли, совершенствование координационной и ритмической структуры гребка.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о прохождении разных отрезков дистанции. На учебно-тренировочном этапе в ориентировании обучающиеся совершенствуют свои способности

самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы гребец мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично продвигаться по дистанции является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца. Значительная роль в совершенствовании техники гребли отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце учебно-тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

### ***Подготовка и ремонт снаряжения***

Выбор спортивного судна в зависимости от веса, роста спортсмена. Установка и индивидуальная подгонка сидений, подушек. Установка и подгонка упоров для ног. Выбор весла с учетом роста и особенностей обучающегося.

Ремонт личного снаряжения. Материалы для основы спортивных лодок – углепластик, карбон-кевлар, стекловолокно. Методика склеивания сложных трещин, пробоин. Вспомогательное снаряжение.

### ***Теоретическая подготовка***

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ;
- теоретические основы техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- подготовка к соревнованиям;
- анализ соревновательной деятельности;
- общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ;
- врачебный контроль;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь.

## **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие учебно-тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно построение нагрузки с включением в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, при различных погодных условиях.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, значительный объем специальной учебно-тренировочной нагрузки выполняется в интенсивных режимах 70 - 85 - 90% от интенсивности соревновательного упражнения, а объем специальной работы достигает 80-85% от обще годового объема.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма обучающегося к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и восстановительные нагрузки. В ударных

микроциклах учебно-тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с повышенной интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки гребцов на байдарках и каноэ на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

#### ***Технико-тактическая подготовка***

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка гребли на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

6. совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
7. обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
8. сохранение эффективной техники в процессе развивающегося утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит в сложных условиях соревновательной борьбы (со спарринг партнерами).

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у квалифицированных гребцов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

#### ***Теоретическая подготовка***

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- основы совершенствования спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ;
- анализ соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ;
- особенности психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- восстановительные средства и мероприятия.

#### **4.2 Учебно-тематический план (приложение 1).**

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

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, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду 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**

### **6.1. Объекты 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 учебно-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);

**6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);**

**6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3).**

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на начальном этапе подготовки, 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 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);

- 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.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:**

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (утвержденным приказом Минспорта от 09 ноября 2022 г. № 945);
- Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 16.02.2018) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

#### **Список литературных источников.**

1. Аванесов В.У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики). – Воронеж.: Изд-во «Истоки», 2006. – 298 с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. - Ростов-на-Дону: Изд. ЦВВР, 2000. - 204 с.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.:ил.
5. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте //Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
7. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комарова, Е.Д. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр «Академия», 206. - 400 с.
8. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд., доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
11. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.79-84.
12. 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) [Текст] / Автор-состав: В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.
13. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов [Текст] / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 110 с.
14. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В.Б.Иссурин. - М.:

Физкультура и спорт, 1986. - 112 с.

15. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М. Советский спорт, 2010. – 288 с.

16. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.

17. Никоноров, А.Н. Основные направления совершенствования системы тренировки юных гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 15-17 лет [Текст] / А.Н. Никоноров, Л.Л. Степанова, Ю.Н. Стеценко, О.А. Чередниченко, А.А. Харлашин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 47-50.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

20. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.

21. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

22. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

23. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.

24. Семаева Г.Н. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации [Текст] / Г.Н. Семаева, С.В. Верлин, // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 14 – 17.

25. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

26. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с

27. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.

28. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.

29. Хохлов, И.Н. Количественная оценка качества выполнения рабочего усилия в гребле [Текст] / И.Н. Хохлов, Ю.В. Ганженко, Н.В. Моржевикова, Ю.А. Дольник, А.Ф. Дунаев // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.84-85.

30. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

31. Филиппов С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (учебное пособие). – Санкт-Петербург, 2016.

32. Яценко, Л.А. Моделирование соревновательной деятельности при подготовке гребцов-байдарочников высокой квалификации [Текст] / Л.А. Яценко, А.К. Красильщиков, А.И.

Кузьмин, В.Ф. Дяченко, Н.В. Компанченко // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 1990. - №4. - С.25-27.

33. Пугачёва Ж.И. История физической культуры. Учебное пособие. Челябинск. 2000.

34. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Д53 Спортивная нутрициология.- М.: Спорт, 2020.

35. О75 Основы антидопингового обеспечения спорта. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.: Спорт, 2020.

36. Бондарчук А.П. Б81 Основы силовой подготовки в спорте. - М.: Спорт, 2020.

37. Зациорский В.М. 312 Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.- 4-е изд. - М.: Спорт, 2019.

38. Верхошанский Ю.В. В36 Программирование и организация тренировочного процесса.- 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019.

39. М33 Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. А.П. Матвеев. - 6-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019.

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации гребли на байдарках и каноэ (<https://www.kayak-canoes.ru/ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров и различные общероссийские и международные соревнования.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времен и в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|------------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | ≈<br><b>120/180</b>          |                  |   |
|                            | 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 занятиях физической культурой и спортом | ≈ 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.  |
|                            | 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 культурой 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) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈<br><b>600/960</b> |                   |  |
|   | 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 питание обучающихся   | ≈ 70/107            | ноябрь            | Расписание учебно-тренировочного и 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               | Понятийность. 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 | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |   |  |
|   | 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 учебно-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 | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600 |   |  |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 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 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 учебно-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 |

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

Таблица 31.

| № п/п   | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                      | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| 1.  | Бинокль морской (семикратный или болеекратный, 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                  |
| 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<br>«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 |

| 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                       |