Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»

города Калуги

(МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги)

УТВЕРЖДЕНО

 Директор МБУ ДО СШОР по гребле

 на байдарках и каноэ г. Калуги

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** С.М. Карпова

 15.12.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

 **ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

(по этапам спортивной подготовки: НП, Т(СС), ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы на этапах:

этап начальной подготовки – 2 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Год составления - 2022

**Разработчик:** Чернобровкина Альбина Владимировна – инструктор-методист

**Рецензенты:** Шилина Светлана Владимировна – начальник отдела учреждений физической культуры и спорта управления физической культуры, спорта и молодежной политики

г. Калуги

Тачкова Дарья Станиславовна – заместитель директора по учебно-спортивной работе

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта 1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» 1.3. Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»  |  4 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»  | 4-26 |
|  | 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам | 4-5 |
|  | 2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки | 5 |
|  | 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 5-6 |
|  | 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6-10 |
|  | 2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 10-12 |
|  | 2.6. Календарный план воспитательной работы | 12-14 |
|  | 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14-18 |
|  | 2.8. Планы инструкторской и судейской практики | 18-20 |
|  | 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20-25 |
| III. Система контроля | 25-34 |
|  | 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 25-27 |
|  | 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 27-28 |
|  | 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 28-33 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта  | 33-60 |
|  | 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 34-55 |
|  | 4.2. Учебно-тематический план | 55-58 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам |  59 |
| VI. Иные требования и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 59-65 |
|  | 6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий | 59-61 |
|  | 6.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия | 61-67 |
|  | 6.2.1 Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 61-62 |
|  | 6.2.2 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 62-63 |
|  | 6.2.3 [Информационно-методические](file:///C%3A%5CC%3A%5C%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5) условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 64-65 |

**I. Общие положения**

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

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, достижение максимально возможного для каждого спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

1.3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

1.4. МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги (далее – Организация), обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Таблица № 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Период спортивнойподготовки | Минимальный возраст для зачисления |
| Этап начальной подготовки | 2 | до одного года обучения | 9 |
| свыше одного года обучения | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | начальная специализация(до трех лет обучения) | 11 |
| углубленная специализация(свыше трех лет обучения) | 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается(с учетом спортивных достижений) | до одного года обучения | 14 |
| свыше одного года обучения | 15 |
| Этап высшего спортивного мастерства | до одного года обучения | 15 |
| свыше одного года обучения | 16 |

 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 19.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023).

 Возраст поступающих на обучение, наполняемость групп и режим подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку к Организации определяется на основании приказа директора о приеме указанного лица на обучение по Программе на основании муниципального задания для МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги, за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

 На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

 На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы (человек) |
| минимум | максимум |
| Начальной подготовки | до одного года обучения | 11 | 22 |
| свыше одного года обучения |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | до трех лет обучения | 8 | 16 |
| свыше трех лет обучения |
| Совершенствования спортивного мастерства | весь период | 3 | 6 |
| Высшего спортивного мастерства | весь период |  1 | 2 |

2.2.1 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

2.2.2 Для обеспечения учебно-тренировочного процесса Организация:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 697950));

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Таблица №3.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До трех лет | Свыше трех лет | Весь период | Весь период |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 12 | 20 | 24 |
| Общее количествочасов в год | 234 | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1248 |

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

 – тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные (по подгруппам) и иные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в том числе самостоятельная и с использованием дистанционных технологий; обязательна на этапах ССМ и ВСМ, а также может применяться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);

– участие в учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);

- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;

- тестирование и медицинский контроль;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации;

- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- антидопинговые мероприятия;

– медико-восстановительные мероприятия.

 Тип занятий может быть: практический, теоретический, комбинированный, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

**2.4.1 Учебно-тренировочные занятия**

 Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура учебно-тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма обучающегося в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания учебно-тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

 В начале любого учебно-тренировочного занятия у спортсмена отмечается постепенное нарастание работоспособности – период врабатывания. Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью. Периоду врабатывания предшествует период предрабочего возбуждения нервной системы и активизации деятельности вегетативных функций как настройки организма на осознанное выполнение той или иной работы.

После окончания периода врабатывания программа учебно-тренировочного занятия выполняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне работоспособности – в устойчивом состоянии. В это время достигается согласованная деятельность двигательных и вегетативных функций.

 Периодами изменений функционального состояния организма обучающегося в процессе работы определяется существующая структура учебно-тренировочного занятия, которое состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.

 Во вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что

способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем - центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. Во второй части разминки применяют специально-

подготовительные упражнения. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных

особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

 В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

 В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

 Направленность занятий, применяемых в процессе тренировки, обуславливается подбором и методикой применения различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений. В спортивной практике находят применение занятия избирательной

(преимущественной) и комплексной направленности.

 Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем

упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение

занятий комплексной направленности предполагает использование учебно-тренировочных средств,

способствующих решению нескольких задач.

 Эффективность учебно-тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания учебно-тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочного занятия.

 Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная (Д. Харре, 1971).

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих

силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

 При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий,

индивидуальный подход к занимающимся.

 При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма применяется при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки. При такой организации занятия тренер-преподаватель имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов.

 Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения тренировочных

занятий.

 При стационарной подготовке спортсмены выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства.

Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и

приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки.

Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер учебно-тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий,

оперативно вносить коррективы в программы учебно-тренировочных занятий.

 Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 10 до 20 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение станций и подбор упражнений

осуществляются таким образом, что спортсмен последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие

разностороннее воздействие на организм занимающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества

повторений, темпа работы и т.п.

 Круговая форма тренировки может быть использована как при индивидуальной форме работы, так и при тренировке больших групп спортсменов. В последнем случае требуется строгая организация работы, четкий контроль за порядком смены станций, продолжительностью

упражнений и пауз между ними.

**2.4.2 Учебно-тренировочные мероприятия**

 Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности (Таблица № 4).

 Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Таблица № 4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды** **учебно-тренировочных** **мероприятий**  | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки** (количество суток(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)) |
| **НП** | **УТ (СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1. Тренировочные мероприятия** (далее – УТМ) **по подготовке к спортивным соревнованиям** |
| 1.1. | УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям | **-** | - | 21 | 21 |
| 1.2. | УТМ по подготовке к ЧР, Кубкам России, ПР | **-** | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | УТМ по подготовке к другим ВС | **-** | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | **-** | 14 | 14 | 14 |
| **2. Специальные тренировочные мероприятия** |
| 2.1. | УТМ по ОФП и (или) СФП | **-** | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные УТМ | **-** | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | **-** | **-** | До 3-х суток, но не более 2-х раз в год |
| 2.3. | УТМ в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год | - |
| 2.5. | Просмотровые УТМ | **-** | До 60 суток |

**2.4.3 Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**

 Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- выполнение учебно-тренировочного плана подготовки;

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

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

 Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного годового плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Обучающийся, при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

Таблица № 5.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды** **соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **НП** | **УТ(СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
| До 1 года | Св. 1-го года | До 3-х лет | Св. 3-х лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 4 | 6 |
| Всего | 1 | 2 | 6 | 8 | 14 | 18 |

 Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта (далее – обучающийся).

 В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

 Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

 Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

 Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

Таблица № 6.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **НП** | **УТ(СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **До года** | **Свыше** **года** | **До трех** **лет** | **Свыше трех лет** | **Весь****период** | **Весь****период** |
| Общая физическая подготовка (%) | 60 | 56 | 46 | 26 | 20 | 14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15 | 16 | 20 | 44 | 45 | 48 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 3 | 10 | 11 | 14 |
| Техническая подготовка (%) | 20 | 22 | 22 | 10 | 15 | 14 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Самостоятельная подготовка  | Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов |

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

 Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

 Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «по гребле на байдарках и каноэ» устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

 Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

 Для обеспечения учебно-тренировочного процесса Организация:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся);

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

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

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

- составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

**2.5.2 Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Таблица № 7.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды****подготовки и иные мероприятия** | Этапы и годы спортивной подготовки |
| **ЭНП** | **УТЭ (СС)** | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **До года** | **Св. 1-го** **года** | **До 3-х** **лет** | **Св. 3-х лет** | **Весь****период** | **Весь****период** |
| 1-й год | 2-й год | 1-2-3-й годы | 4-5-й годы |
| Недельная нагрузка в часах |
| **4,5** | **6** | **9** | **12** | **20** | **24** |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Наполняемость групп (чел.) |
| **11** | **11** | **8-16** | **8-16** | **3-6** | **1-2** |
| Общая физическая подготовка | 140 | 175 | 215 | 162 | 208 | 175 |
| Специальная физическая подготовка | 35 | 50 | 94 | 274 | 468 | 599 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 14 | 62 | 114 | 175 |
| Техническая подготовка | 47 | 69 | 103 | 62 | 156 | 175 |
| Тактическая подготовка  | 2 | 4 | 7 | 8 | 14 | 17 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 8 | 14 | 16 |
| Психологическая подготовка | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 | 17 |
| Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Инструкторская практика | - | - | 5 | 12 | 6 | 12 |
| Судейская практика | - | - | - | 4 | 4 | 12 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия  | 2 | 2 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 8 | 11 | 24 | 28 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией |
| Самостоятельная подготовка включается в учебно-тренировочный процесс на время очередного отпуска тренера-преподавателя и может входить в состав физической подготовки, теоретической подготовки, медицинских, медико-биологических, восстановительных и др. мероприятий в соответствии с планом самостоятельной подготовки обучающихся по каждому этапу спортивной подготовки. Продолжительность самоподготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.  |
| **Общее количество часов в год** | **234** | **312** | **468** | **624** | **1040** | **1248** |

**2.6. Календарный план воспитательной работы**

 Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение умения анализировать выступления в соревнованиях. | В течение года(учебно-тренировочный график) |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогическому процессу;- участие в организации спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере;- участие в работе с группами на учебно-тренировочных сборах;- организация и участие в спортивной площадке «Спорт в моем дворе»;- оказание помощи тренеру-преподавателю при работе спортсменов-новичков на тренажерах. | В течение года(режим учебно-тренировочного процесса) |
| **2.** | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта;- участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни: День здоровья, Лыжня России, Кросс нации и др.  | В течение года(режим учебно-тренировочного процесса) |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года(режим учебно-тренировочного процесса) |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб. Флаг. Гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года(учебно-тренировочный график) |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие:- в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года(учебно-тренировочный график) |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года(учебно-тренировочный график. Режим учебно-тренировочного процесса) |

**2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**

 **и борьбу с ним**

 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

 В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

 Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C) за нарушение антидопинговых правил;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации;

- ежегодная оценка уровня знаний;

- установление ответственности обучающихся, тренеров-преподавателей, иного персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

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

 Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

 К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или п5ерсонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица. Направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Организации. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица № 9.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Видпрограммы | Тема  | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео) |
| Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Проверка лекарственных препаратов |  | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/ |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – этонеотъемлемая частьсистемыантидопинговогообразования.Ссылка наобразовательныйкурс:https://newrusada.triagonal.net |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повесткудня родительскогособрания вопрос поантидопингу.Использовать памятки для родителей.Научить родителейпользоватьсясервисом по проверкепрепаратов на сайтеРАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/Собрание можнопроводить в онлайнформате с показомпрезентацииОбязательноепредоставлениекраткогоописательного отчета(независимо отформата проведенияродительскогособрания) и 2-3 фото. |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренеров-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео) |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – этонеотъемлемая частьсистемыантидопинговогообразования.Ссылка наобразовательныйкурс:[https://newrusada.triago](https://newrusada.triago/) nal.net |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренеров-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повесткудня родительскогособрания вопрос поантидопингу.Использовать памятки для родителей.Научить родителейпользоватьсясервисом по проверкепрепаратов на сайтеРАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/Собрание можнопроводить в онлайнформате с показомпрезентацииОбязательноепредоставлениекраткогоописательного отчета(независимо отформата проведенияродительскогособрания) и 2-3 фото. |
| Этап совершенствования спортивного мастерстваЭтап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – этонеотъемлемая частьсистемыантидопинговогообразования.Ссылка наобразовательныйкурс:[https://newrusada.triago](https://newrusada.triago/) nal.net |
| Семинар  | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг-контроля»«Подача контроля на ТИ»«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

 Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, необходимо на постоянной основе реализовывать образовательные программы с обучающимися спортсменами и персоналом обучающихся спортсменов в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в Организации.

**2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

 В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся как на учебно-тренировочных занятиях, так и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Все спортсмены должны освоить определенные навыки тренерской работы и судейства соревнований.

 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-спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых областной Федерацией 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 обучающихся-спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в спортивных соревнованиях. В учебно- тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка обучающихся 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 учащихся-спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая
подготовка заключается также в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней. Инструкторская подготовка гребцов так же должна начинаться на учебно-тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий обучающийся может стать инструктором и тренером-преподавателем в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы
получаются из средней (по спортивной подготовке) группы обучающихся-спортсменов. На
учебно-тренировочном этапе инструкторская подготовка обучающихся заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся-спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и спортивных соревнований в летнее время в полевых условиях 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-спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

**Планы инструкторской и судейской практики на этапах спортивной подготовки**

Таблица №10.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики и тема** | **Этапы и годы подготовки** |
| **НП** | **УТ (СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
| 1 год | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | Весь период | Весь период |
| **Инструкторская практика:** | - | - | **5** | **12** | **6** | **12** |
| - подача строевых команд и распоряжений | - | - | 2 | 3 | 1 | - |
| - разработка плана и проведение разминки | - | - | 3 | 3 | 2 | - |
| - разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия | - | - | - | 4 | 2 | 4 |
| - оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | - | - | - | 2 | 1 | 4 |
| - представление и руководство командой на соревнованиях | - | - | - | - | - | 4 |
| **Судейская практика:** | - | - | - | **4** | **4** | **12** |
| - разработка положения о соревнованиях | - | - | - | 1 | 1 | 3 |
| - выполнение обязанностей судьи-секундометриста | - | - | - | 1 | 1 | 3 |
| - выполнение обязанностей судьи-секретаря | - | - | - | 1 | 1 | 3 |
| - выполнение обязанностей арбитров | - | - | - | 1 | 1 | 3 |

 Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гребцов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

 Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Для этого организуется процедура сдачи специальных зачетных требований и экзамена, которая оформляется соответствующими протоколами. Присвоение званий производится приказом директора.

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

 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании требований, предъявляемых 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

 Медицинский (врачебный) контроль предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп этапа НП);

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

- систематические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха.

 Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

 Формой углубленного медицинского обследования (далее – УМО) является диспансеризация.

УМО проводятся 1 раз в двенадцать месяцев на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, 1 раз в шесть месяцев на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

 Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;

- при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

 На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

 Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

 Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня физической активности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

 По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, проводятся дополнительные осмотрыврачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

 По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

 Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

 В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

 В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику), комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

 Этапные (периодические) медицинские обследованияиспользуются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

 Текущие медицинские обследованияпроводят на различных этапах учебно-тренировочного занятия (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

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

 Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма обучающихся после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающегося, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия.

 Педагогические средства восстановления базируются на грамотной организации и построении учебно-тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

- широкое использование переключений деятельности спортсмена;

- введение восстановительных микроциклов;

- рациональное построение общего режима жизни;

- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;

- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части учебно-тренировочного занятия:

- использование активного отдыха и расслабления.

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

 Медико-биологические средства восстановления

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

 К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;

- физиотерапия;

- гидротерапия;

- все виды массажа;

- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

 Психологические средства восстановления:

- психорегулирующие учебно- тренировочные занятия;

- разнообразный досуг;

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

- цветовые и музыкальные воздействия.

 Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точное их достижение.

 Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

 Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

 Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

 Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

 При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не полного восстановления.

 В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

 При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

 К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

 Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

 Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

 Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от

0,5-2,5 ч.

 Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

 Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

 Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

 Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

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

Таблица №11.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| НП | УТ(СС) | ССМ | ВСМ |
| До 1-го года | Свыше 1-го года | До 3-х лет | Свыше 3-х лет | Весь период | Весь период |
| Медицинское обследование | 2 | 2 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 8 | 11 | 24 | 28 |
| Тестирование и контроль | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Всего | 5 | 6 | 18 | 24 | 42 | 50 |

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

 Медико-биологические средства восстановления: восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса и восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, то есть собственно – медицинская реабилитация.

 Кроме рационального питания и специальных питательных смесей существует еще достаточно большой арсенал медико-биологических средств, помогающих решению задачи ускорения восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок, к ним относят: воздействие физических и гидротерапевтических процедур; различные виды массажа; прием витаминов и других фармакологических препаратов; использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое.

 Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена-гребца в пищевых веществах и энергии. Его работа характеризуется интенсивными мышечными усилиями большой и субмаксимальной мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.
 Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца на байдарках и каноэ должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

 Физиотеропевтические средства восстановления**:**  физиотерапия, гидро-, бальнео-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, аэроионизация, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др. При планировании восстановительных мероприятий в гребле на байдарках и каноэ

немаловажное значение имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая) каждого конкретного физического средства, которая бы обеспечивала своевременный эффект «срочного» или «отставленного» восстановления.

 **Планирование восстановительных мероприятий**

Таблица №12.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровеньспециализированноговосстановления | Напряженностьвосстановительныхмероприятий | Средствавосстановления |
| Основной | Нормализация состоянияв результате кумулятивноговоздействия всей серииучебно-тренировочных нагрузокот микроцикла к микроциклу | Общий ручной и гидромассаж, души, ванны, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств |
| Текущий | Компенсация последствийежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующейнагрузки | Восстановительные ванныи души, гидромассаж, сегментарный массаж,тонизирующие растирания в период занятий ОФП,вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановлениеработоспособности в процессе учебно-тренировочного занятия от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки | Восстановительные ванны,локальный гидромассаж, душ,локальное тонизирующеерастирание, локальныйвосстановительный ипредварительный массаж |

**III. Система контроля**

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

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повышать уровень физической подготовленности;

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

- получать общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучать 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 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 субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной классификации (спортивный разряд). Необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобретать знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнять планы индивидуальной подготовки;

- закреплять и углублять 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;

- получать уровень спортивной классификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

 Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

 Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

 Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №15.

 Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

 Оценка физической подготовленностискладывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

 Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

 Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

 Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестанционно-педагогических измерительных срезов (тестирования) в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

 Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "гребля на байдарках и каноэ".

 Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

 Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов по общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки**

 Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

мальчики, девочки

* 1. Бег на 30 м (с)
	2. Бег на 1000 м (мин,с) (норматив до года обучения)
	3. Бег на 1500 м (норматив свыше года обучения)
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)
	6. Челночный бег 3х10 м (с)
	7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Для определения исходного уровня специальной физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики, девочки

1. Плавание 25 м (без учета времени)
2. Приседания за 15 секунд (количество раз)
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)

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)**

 Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики (юноши), девочки (девушки)

1. Бег на 60 м (с)
2. Бег на 1500 м (мин.с)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)
5. Челночный бег 3х10 м (с)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Для определения исходного уровня специальной физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики (юноши), девочки (девушки)

1. Плавание 50 м (без учета времени)
2. Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (количество раз)

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки

1. Бег на 60 м (с)
2. Бег на 2000 м (мин.с)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)
5. Челночный бег 3х10 м (с)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)

Для определения исходного уровня специальной физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки

1. Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) (юноши, количество раз)
2. Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) (девушки, количество раз)
3. Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин) (юноши, количество раз)
4. Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин) (девушки, количество раз)
5. Плавание 50 м (мин,с)

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства**

 Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки

1. Бег на 60 м (с)
2. Бег на 2000 м (мин.с)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)
5. Челночный бег 3х10 м (с)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)

Для определения исходного уровня специальной физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки

1) Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса) (юноши, количество раз)

2) Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса) (девушки, количество раз)

3) Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин) (юноши, количество раз)

4)Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин) (девушки, количество раз)

5) Плавание 50 м (мин, с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

 Таблица №13.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Балл** | Норматив НП-1 | Норматив НП-2 |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. Бег на 30 м (с) | **«3»** | 6,2 – 6,1 | 6,4 – 6.3 | 5,7 – 5,6 | 6,0 – 5,9 |
| **«4»** | 6,0 – 5,9 | 6,2 – 6,1 | 5,5 – 5,4 | 5,8 – 5,7 |
| **«5»** | 5,8 и менее | 6,0 и менее | 5,3 и менее | 5,6 и менее |
|  | ФССП | не более 6,2 | не более 6,4 | не более 5,7 | не более 6,0 |
| 1.2.Бег на 1000 м (мин,с) | **«3»** | 6,10 – 6,09 | 6,30 – 6,29 | - | - |
| **«4»** | 6,08 – 6,07 | 6,28 – 6,27 | - | - |
| **«5»** | 6,06 и менее | 6,26 и менее | - | - |
|  | ФССП | не более 6,10 | не более 6,30 | не более - | не более - |
| 1.3.Бег на 1500 м (мин,с) | **«3»** | - | - | 8,20 – 8,19 | 8,55 – 8,54 |
| **«4»** | - | - | 8,18 – 8,17 | 8,53 – 8,52 |
| **«5»** | - | - | 8,16 и менее | 8,51 и менее |
|  | ФССП | не более - | не более - | не более 8,20 | не более 8,55 |
| 1.4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **«3»** | 10 – 11 | 5 – 6 | 13 – 14 | 7 – 8 |
| **«4»** | 12 – 13 | ***7 – 8*** | 15 – 16 | 9 – 10 |
| **«5»** | 14 и более | 9 и более | 17 и более | 11 и более |
|  | ФССП | не менее 10 | не менее 5 | не менее 13 | не менее 7 |
| 1.5.Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скам.) (см) | **«3»** | +2 – (+3) | +3 – (+4) | +3 – (+4) | +4 – (+5) |
| **«4»** | +4 – (+5) | +5 – (+6) | +5 – (+6) | +6 – (+7) |
| **«5»** | +6 и более | +7 и более | +7 и более | +8 и более |
|  | ФССП | не менее +2 | не менее +3 | не менее +3 | не менее +4 |
| 1.6.Челночный бег 3х10 м (с) | **«3»** | 9,6 – 9,5 | 9,9 – 9,8 | 9,0 – 8,9 | 9,4 – 9,3 |
| **«4»** | 9,4 – 9,3 | 9,7 – 9,6 | 8,8 – 8,7 | 9,2 – 9,1 |
| **«5»** | 9,2 и менее | 9,5 и менее | 8,6 и менее | 9,0 и менее |
|  | ФССП | не более 9,6 | не более 9,9 | не более 9,0 | не более 9,4 |
| 1.7.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **«3»** | 130 – 131 | 120 – 121 | 150 – 151 | 135 – 136 |
| **«4»** | 132 – 133 | 122 – 123 | 152 – 153 | 137 – 138 |
| **«5»** | 134 и более | 124 и более | 154 и более | 139 и более |
|  | ФССП | не менее 130 | не менее 120 | не менее 150 | не менее 135 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1.Плавание 25 м (мин,с) | **-** | Без учета времени (зачет/незачет) |
| 2.2.Приседания (за 15 с) (раз) | **«3»** | 12 – 13 | 10 – 11 | 14 – 15 | 12 – 13 |
| **«4»** | 14 – 15 | 12 – 13 | 16 – 17 | 14 – 15 |
| **«5»** | 16 и более | 14 и более | 18 и более | 16 и более |
|  | ФССП | не менее 12 | не менее 10 | не менее 14 | не менее 12 |
| 2.3. И.П.- 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 И.П.(раз) | **«3»** | 10 – 12 | 10 – 11 | 12 – 14 | 12 – 13 |
| **«4»** | 13 – 15 | 12 – 13 | 15 – 17 | 14 – 15 |
| **«5»** | 16 и более | 14 и более | 18 и более | 16 и более |
|  |  | не менее 10 | не менее 10 | не менее 12 | не менее 12 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном**

 **этап (этап спортивной специализации) до трех лет**

Таблица №14.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Балл** | Норматив УТ-1 | Норматив УТ-2,3 |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| 1.1. Бег на 60 м (с) | **«3»** | 10,4 – 10,3 | 10,9 – 10,8 | 10,4 – 10,2 | 10,9 – 10,7 |
| **«4»** | 10,2 – 10,1 | 10,7 – 10,6  | 10,1 – 9,9 | 10,6 – 10,4 |
| **«5»** | 10,0 и менее | 10,5 и менее | 9,8 и менее | 10,3 и менее |
|  | ФССП | не более 10.4 | не более 10.9 | не более 10.4 | не более 10.9 |
| 1.2.Бег на 1500 м (мин,с) | **«3»** | 7,05 – 7,04 | 7,25 – 7,24 | 7,05 – 7,03 | 7,25 – 7,23 |
| **«4»** | 7,03 – 7,02 | 7,23 – 7,22 | 7,02 – 7,00 | 7,22 – 7,20 |
| **«5»** | 7,01 и менее | 7,21 и менее | 6,99 и менее | 7,19 и менее |
|  | ФССП | не более 7,05 | не более 7,25 | не более 7,05 | не более 7,25 |
| 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **«3»** | 18 – 19 | 9 – 10 | 18 – 20 | 9 – 11 |
| **«4»** | 20 – 21 | 11 – 12 | 21 – 23 | 12 – 14 |
| **«5»** | 22 и более | 13 и более | 24 и более | 15 и более |
|  | ФССП | не менее 18 | не менее 9 | не менее 18 | не менее 9 |
| 1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнаст-ой скамье (от уровня скамьи) (см) | **«3»** | +5 – (+6) | +6 – (+7) | +5 – (+7) | +6 – (+8) |
| **«4»** | +7 – (+8) | +8 – (+9) | +8 – (+10) | +9 – (+11) |
| **«5»** | +9 и более | +10 и более | +11 и более | +12 и более |
|  | ФССП | не менее +5 | не менее +6 | не менее +5 | не менее +6 |
| 1.5.Челночный бег 3х10 м (с) | **«3»** | 8,7 – 8,6 | 9,1 – 9,0 | 8,7 – 8,5 | 9,1 – 8,9 |
| **«4»** | 8,5 – 8,4 | 8,9 – 8,8 | 8,4 – 8,2 | 8,8 – 8,6 |
| **«5»** | 8,3 и менее | 8,7 и менее | 8,1 и менее | 8,5 и менее |
|  | ФССП | не более 8,7 | не более 9,1 | не более 8,7 | не более 9,1 |
| 1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **«3»** | 160 – 161 | 145 – 146 | 160 – 162 | 145 – 147 |
| **«4»** | 162 – 163 | 147 – 148 | 163 – 165 | 148 – 150 |
| **«5»** | 164 и более | 149 и более | 166 и более | 151 и более |
|  | ФССП | не менее 160 | не менее 145 | не менее 160 | не менее 145 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки**
 |
| 2.1.Плавание 50 м (мин,с) | **-** | не более 3,00 (зачет/незачет) |
| 2.2.Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (за 2 мин) (раз) | **«3»** | 25 – 26 | 20 – 21 | 25 – 27 | 20 – 22 |
| **«4»** | 27 – 28 | 22 – 23 | 28 – 30 | 23 – 25 |
| **«5»** | 29 и более | 24 и более | 31 и более | 26 и более |
|  | ФССП | не менее 25 | не менее 20 | не менее 25 | не менее 20 |
| 1. **Уровень спортивной классификации**
 |
| 3.1.Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)  | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

Таблица №15.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Балл** | Норматив УТ-4 | Норматив УТ-5 |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| 1.1. Бег на 60 м (с) | **«3»** | 10,4 – 10,1 | 10,9 – 10,6 | 10,4 – 10,0 | 10,9 – 10,5 |
| **«4»** | 10,0 – 9,7 | 10,5 – 10,2 | 9,9 – 9,5 | 10,4 – 10,0 |
| **«5»** | 9,6 и менее | 10,1 и менее | 9,4 и менее | 9,9 и менее |
|  | ФССП | не более 10.4 | не более 10.9 | не более 10.4 | не более 10.9 |
| 1.2.Бег на 1500 м (мин,с) | **«3»** | 7,05 – 7,02 | 7,25 – 7,22 | 7,05 – 7,01 | 7,25 – 7,00 |
| **«4»** | 7,01 – 6,98 | 7,21 – 7,18 | 7,00 – 6,96 | 6,99 – 6,94 |
| **«5»** | 6,97 и менее | 7,17 и менее | 6,95 и менее | 6,93 и менее |
|  | ФССП | не более 7,05 | не более 7,25 | не более 7,05 | не более 7,25 |
| 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **«3»** | 18 – 21 | 9 – 12 | 18 – 22 | 9 – 13 |
| **«4»** | 22 – 25 | 13 – 16 | 23 – 27 | 14 – 18 |
| **«5»** | 26 и более | 17 и более | 28 и более | 19 и более |
|  | ФССП | не менее 18 | не менее 9 | не менее 18 | не менее 9 |
|  1.4.Наклон вперед из полож-я стоя на гимнаст-ой скамье (от уровня скамьи) (см) | **«3»** | +5 – (+8) | +6 – (+9) | +5 – (+9) | +6 – (+10) |
| **«4»** | +9 – (+12) | +10 – (+13) | +10 – (+14) | +11 – (+15) |
| **«5»** | +13 и более | +14 и более | +15 и более | +16 и более |
|  | ФССП | не менее +5 | не менее +6 | не менее +5 | не менее +6 |
| 1.5.Челночный бег 3х10 м (с) | **«3»** | 8,7 – 8,4 | 9,1 – 8,8 | 8,7 – 8,3 | 9,1 – 8,7 |
| **«4»** | 8,3 – 8,0 | 8,7 – 8,4 | 8,2 – 7,8 | 8,6 – 8,2 |
| **«5»** | 7,9 и менее | 8,3 и менее | 7,7 и менее | 8,1 и менее |
|  | ФССП | не более 8,7 | не более 9,1 | не более 8,7 | не более 9,1 |
| 1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **«3»** | 160 – 163 | 145 – 148 | 160 – 164 | 145 – 149 |
| **«4»** | 164 – 167 | 149 – 152 | 165 – 169 | 150 – 154 |
| **«5»** | 168 и более | 153 и более | 170 и более | 155 и более |
|  | ФССП | не менее 160 | не менее 145 | не менее 160 | не менее 145 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки**
 |
| 2.1.Плавание 50 м (мин,с) | **-** | не более 3,00 (зачет/незачет) |
| 2.2.Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (за 2 мин) (раз) | **«3»** | 25 – 26 | 20 – 21 | 25 – 27 | 20 – 22 |
| **«4»** | 27 – 28 | 22 – 23 | 28 – 30 | 23 – 25 |
| **«5»** | 29 и более | 24 и более | 31 и более | 26 и более |
|  | ФССП | не менее 25 | не менее 20 | не менее 25 | не менее 20 |
| 1. **Уровень спортивной классификации**
 |
| 3.1.Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)  | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица №16.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Балл** | **Норматив ССМ** | **Норматив ВСМ** |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для этапов ССМ и ВСМ**
 |
| 1.1.Бег на 60 м(с) | **«3»** | 8,2 – 8,1 | 9,6 – 9,5 | 8,2 – 8,0 | 9,6 – 9,4 |
| **«4»** | 8,0 – 7,9 | 9,4 – 9,3 | 7,9 – 7,7 | 9,3 – 9,1 |
| **«5»** | 7,8 и менее | 9,2 и менее | 7,6 и менее | 9,0 и менее |
|  | не более 8,2 | не более 9,6 | не более 8,2 | не более 9,6 |
| 1.2.Бег на 2000 м(мин, с) | **«3»** | 8,10 – 8,09 | 10,00 – 9,09 | 8,10 – 8,08 | 10,00 – 9,08 |
| **«4»** | 8,08 – 8,07 | 9,08 – 9,07 | 8,07 – 8,05 | 9,07 – 9,05 |
| **«5»** | 8,06 и менее | 9,06 и менее | 8,04 и менее | 9,04 и менее |
|  | не более 8,10 | не более 10,00 | не более 8,10 | не более 10,00 |
| 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(раз) | **«3»** | 36 – 37 | 15 – 16 | 36 – 38 | 15 – 17 |
| **«4»** | 38 – 39 | 17 – 18 | 39 – 41 | 18 – 20 |
| **«5»** | 40 и более | 19 и более | 42 и более | 21 и более |
|  | не менее 36 | не менее 15 | не менее 36 | не менее 15 |
| 1.4.Наклон вперед из полож-я стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи) (см) | **«3»** | +11 – (+12) | +15 – (+16) | +11 – (+13) | +15 – (+17) |
| **«4»** | +13 – (+14) | +17 – (+18) | +14 – (+16) | +18 – (+20) |
| **«5»** | +15 и более | +19 и более | +17 и более | +21 и более |
|  | не менее +11 | не менее +15 | не менее +11 | не менее +15 |
| 1.5.Челночный бег 3х10 м (с) | **«3»** | 7,2 – 7,1 | 8,0 – 7,9 | 7,2 – 7,0 | 8,0 – 7,8 |
| **«4»** | 7,0 – 6,9 | 7,8 – 7,7 | 6,9 – 6,7 | 7,7 – 7,5 |
| **«5»** | 6,8 и менее | 7,6 и менее | 6,6 и менее | 7,4 и менее |
|  | не более 7,2 | не более 8,0 | не более 7,2 | не более 8,0 |
| 1.6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **«3»** | 215 – 216 | 180 – 181 | 215 – 217 | 180 – 182 |
| **«4»** | 217 – 218 | 182 – 183 | 218 – 220 | 183 – 185 |
| **«5»** | 219 и более | 184 и более | 221 и более | 186 и более |
|  | не менее 215 | не менее 180 | не менее 215 | не менее 180 |
| 1.7.Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **«3»** | 49 – 50 | 43 – 44 | 49 – 51 | 43 – 45 |
| **«4»** | 51 – 52 | 45 – 46 | 52 – 54 | 46 – 48 |
| **«5»** | 53 и более | 47 и более | 55 и более | 49 и более |
|  | не менее 49 | не менее 43 | не менее 49 | не менее 43 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для этапов ССМ и ВСМ**
 |
| 2.1.Тяга штанги лежа (весом не менее 95% (ССМ) ине менее 100% (ВСМ) от собственного веса) (раз) | **«3»** | 1-2 | - | 4-5 | - |
| **«4»** | 3-4 | - | 6-7 | - |
| **«5»** | 5 и более | - | 8 и более | - |
|  | не менее 1 | ***-*** | не менее 4 | - |
| 2.2.Тяга штанги лежа (весом не менее 85% (ССМ) ине менее 90% (ВСМ) от собственного веса) (раз) | **«3»** | - | 1-2 | - | 1-3 |
| **«4»** | - | 3-4 | - | 4-6 |
| **«5»** | - | 5 и более | - | 7 и более |
|  | - | не менее 1 | - | не менее 1 |
| 2.3.Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (раз) | **«3»** | 50-51 |  –  | 60-61 | - |
| **«4»** | 52-53 |  –  | 62-63 | - |
| **«5»** | 54 и более | - | 64 и более | - |
|  | не менее 50 | - | не менее 60 | - |
| 2.4.Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (раз) | **«3»** | - | 35-36 | - | 45-46 |
| **«4»** | - | 37-38 | - | 47-48 |
| **«5»** | - | 39 и более | - | 49 и более |
|  |  | - | не менее 35 | - | не менее 45 |
| 2.5.Плавание 50 м (мин,с) | **«3»** | 1,30 – 1,29 | 1,50 – 1,49 | 1,25 – 1,24 | 1,30 – 1,29 |
| **«4»** | 1,28 – 1,27 | 1,48 – 1,47 | 1,23 – 1,22 | 1,28 – 1,27 |
| **«5»** | 1,26 и менее | 1,46 и менее | 1,21 и менее | 1,26 и менее |
|  | не более 1,30 | не более 1,50 | не более 1,25 | не более 1,30 |
| * 1. **Уровень спортивной квалификации**
 |
|  | 3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | 3.1. Спортивное звание «мастер спорта России» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта**

 Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

 **Структура рабочей программы** тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

 **Содержание рабочей программы** тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
	1. Гриф согласования с руководителем Организации;
	2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчества тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).
2. Пояснительная записка:
	1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
	2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

III.Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов ССМ и ВСМ.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

**по каждому этапу спортивной подготовки**

 Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

 На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий греблей на байдарках и каноэ.

 На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

 На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

 Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

 Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом учебно-тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

**4.1.1 Распределение учебно-тренировочного времени по разделам работы**

 **на этапе начальной подготовки**

Таблица №17.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды спортивной подготовки** | **Годы спортивной подготовки** |
| **НП-1** | **НП -2** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 140 | 175 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35 | 50 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - |
| 4 | Техническая подготовка | 47 | 69 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 4 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 4 |
| 7 | Психологическая подготовка | 2 | 4 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 4 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - |
| 10 | Судейская практика | - | - |
| 11  | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | - |
| Часов в неделю  | 4,5 | 6 |
| Тренировок в неделю | 3  | 3  |
| **Общее количество часов в год** | **234**  | **312** |
| Тренировок в год | 156  | 156 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах) | 2  | 2  |

 В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

**Переходный период** (2-ой год обучения)

Примерные сроки периода – сентябрь.

**Основные цели подготовки**: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

**Содержание работы**: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

**Подготовительный период**

Примерные сроки периода – октябрь-апрель.

**Основные цели подгото**вки: 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 групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме подготовки гребца.

**Содержание работы**: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, ОФП, изучение основ техники гребли на тренажерных устройствах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

**Соревновательный период.**

Примерные сроки периода – май-август.

**Основные цели подготовки**: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

**Основные задачи подготовки**: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоническому физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

**Содержание работы:** доукомплектование групп, ОФП, 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.

**Схема распределения направленности занятий в микроциклах**

Таблица №18.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Общеподготовительный период | Специально-подготовительный период | Соревновательный период |
| При четырех разовых занятиях в неделю |
| Вторник | МС+ССК – 60% | МС+ССК – 60% | МС+ССК – 60% |
| Среда | Выходной | Выходной | Выходной |
| Четверг | СилВ+ОВ – 80% | СкВ+ОВ – 80% | СпВ – 80% |
| Пятница | Выходной | Выходной | Выходной |
| Суббота | ОФП+СпВ – 60% | ОФП+СкВ – 60% | СкВ+ОФП – 60% |
| Воскресенье | СкВ+ОВ – 80% | СпВ+ОВ – 80% | СпВ+ОВ |
| Понедельник | Выходной | Выходной | Выходной |
| В условиях спортивного лагеря |
| Вторник | МС+ССК – 60% | МС+ССК – 60% | МС+ССК – 60% |
| Среда | СпВ+ОВ – 60% | СпВ+ОВ – 860% | СилВ – 80% |
| Четверг | ОФП (гибкость, ловкость и др.) – 60% | ОФП (гибкость, ловкость и др.) – 60% | ОФП (гибкость, ловкость и др.) – 60% |
| Пятница | СилВ+ОВ – 60% | СкВ+ОВ – 60% | СпВ – 60% |
| Суббота | СилВ+ОВ – 80% | СилВ+СпВ | СпВ – 20% |
| Воскресенье | ОВ – 80% | ОВ – 80% | ОВ – 80% |
| Понедельник | Выходной | Выходной | Выходной |

МС – максимальная сила; ССК – максимальная скорость;

СилВ – силовая выносливость; ОВ – общая выносливость;

СпВ – специальная выносливость (базовая);

СкВ – скоростная выносливость, сохранение мощности гребков и скорости на соревновательной дистанции.

**4.1.2 Распределение учебно-тренировочного времени по разделам работы**

 **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица №19.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№****п/п** | **Виды спортивной подготовки** | **Годы спортивной подготовки** |
|  | **УТ-1,2** | **УТ -3,4** |
|  | 1 | Общая физическая подготовка | 215 | 162 |
|  | 2 | Специальная физическая подготовка | 94 | 275 |
|  | 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 14 | 62 |
|  | 4 | Техническая подготовка | 103 | 62 |
|  | 5 | Тактическая подготовка  | 7 | 9 |
|  | 6 | Теоретическая подготовка | 6 | 8 |
|  | 7 | Психологическая подготовка | 6 | 8 |
|  | 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 8 |
|  | 9 | Инструкторская практика | 5 | 9 |
|  | 10 | Судейская практика | - | 4 |
|  | 11  | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 6 |
|  | 12 | Восстановительные мероприятия  | 8 | 11 |
|  | Часов в неделю  | 9 | 12 |
|  | Тренировок в неделю | 3 | 4 |
|  | **Общее количество часов в год** | **468** | **624** |
|  | Тренировок в год | 156 | 208 |
|  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах) | 3 | 3 |

**Тренировка в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

 **Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)**

 На этапе начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости обучающегося.

 Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки обучающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

 Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

 Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

**Переходный период**. Сроки периода – сентябрь.

**Основные цели периода**: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

**Основные задачи:** восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

**Содержание работы:** профилактические лечебные мероприятия. Мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

**Подготовительный период**. Сроки периода – октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Сроки – октябрь-февраль.

**Основные цели подготовки**: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

**Основные задачи**: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

**Содержание работы**: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Специально-подготовительный этап**. Сроки – март-апрель.

**Основные цели подготовки**: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

**Основные задачи**: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

**Содержание работы**: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

**Соревновательный период.** Сроки – май-август.

**Основные цели**: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

**Основные задачи**: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, техническая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одаренных гребцов.

**Содержание работы**: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

**Схема распределения направленности занятий в микроцикле**

Таблица №20.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Общеподготовительный период | Специально-подготовительный период | Соревновательный период |
| При четырех разовых занятиях в неделю |
| Вторник | МС – 60% | МБ +ССК – 60% | ССК – 60% |
| Среда | СилВ+СкВ – 80% | СкВ+ДВ – 80% | ДВ – 80% |
| Четверг | СпВ – 100% | СпВ – 100% | СпВ – 100% |
| Пятница | СкВ – 80% | СкВ – 80% | СкВ – 80% |
| Суббота | ДВ+СпВ – 80% | ДВ+СпВ – 80% | ДВ – 80% |
| Воскресенье | ОВ – 100% | ОВ – 100% | ОВ – 100% |
| Понедельник | Отдых | Отдых | Отдых |
| В условиях учебно-тренировочного сбора |
| Вторник | У. Игры – 40%Д. ОВ - 60%В. Игры – 80% | У. Игры – 40%Д. ОВ - 80%В. МС – 60% | У. ОРУ, ОВ – 40%Д. МВ - 60%В. СкВ – 80% |
| Среда | У. ОВ – 40%Д. ОВ - 60%В. Игры – 80% | У. Игры – 40%Д. СилВ - 80%В. СпВ – 80% | У. СпВ – 40%Д. ДВ - 100%В. СилВ – 60% |
| Четверг | У. -Д. ОВ - 80%В.-  | У. -Д. ОВ - 80%В.-  | У. -Д. ОВ - 80%В.-  |
| Пятница | У. Игры – 40%Д. ОВ - 80%В. Игры – 80% | У. Игры – 40%Д. ОВ - 80%В. МС – 60% | У. ОРУ, ОВ – 40%Д. ССК - 80%В. СкВ – 80% |
| Суббота | У. -Д. ОВ - 100%В.-  | У. -Д. ОВ - 100%В.-  | У. -Д. ОВ - 100%В.-  |
| Воскресенье | У. -Д. ОВ - 100%В.-  | У. -Д. ОВ - 100%В. –  | У. -Д. ОВ - 80%В. –  |
| Понедельник | Выходной | Выходной | Выходной |

ДВ – дистанционная выносливость

**Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)**

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Подготовительный период. Сроки периода – сентябрь-март. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Сроки – сентябрь-февраль.

**Основные цели подготовки**: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

**Основные задачи**: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

**Содержание работы**: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля.

**Специально-подготовительный этап**. Сроки – март-апрель.

**Основные цели подготовки**: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

**Основные задачи**: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

**Содержание работы**: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

**Соревновательный период.** Сроки – апрель-июль.

**Основные цели**: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

**Основные задачи**: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одаренных гребцов.

**Содержание работы**: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

**Переходный период**. Сроки периода – август.

**Основные цели периода**: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

**Основные задачи:** восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

**Содержание работы:** профилактические лечебные мероприятия. Мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

**4.1.3 Распределение учебно-тренировочного времени по разделам работы**

 **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №21.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды спортивной подготовки** | **Годы спортивной подготовки** |
| **Весь период** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 208 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 468 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 114 |
| 4 | Техническая подготовка | 156 |
| 5 | Тактическая подготовка  | 14 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 14 |
| 7 | Психологическая подготовка | 14 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 10 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 6 |
| 10 | Судейская практика | 4 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 8 |
| 12 | Восстановительные мероприятия  | 24 |
| Часов в неделю (астрономических) | 20 |
| Тренировок в неделю | 5 |
| **Общее количество часов в год** | **1040** |
| Тренировок в год | 260 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | 4 |

**Тренировка в группах этапа совершенствования спортивного мастерства**

 Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

**Переходный период**. Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклам 2-3 недели.

**Основные цели периода**: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

**Основные задачи**: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

**Общеподготовительный период**. Общая длительность – 28-29 недель за год независимо от количества макроциклов.

**Основные цели периода**: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

**Основные задачи**: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Соревновательный период.** Длительность периода до 10-11 недель за год независимо от количества микроциклов.

**Основные цели подготовки**: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях; достижение запланированных спортивных результатов.

**Основные задачи**: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка; подготовка к участию в основных и главных соревнованиях.

**Содержание работы в группах ССМ**

ОФП – бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков, передвижение на лыжах переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами непрерывно и переменно; общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощением; специальные упражнения, спортивные игры.

СФП – гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных условиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования. Моделирование соревновательной деятельности.

 **Схема распределения направленности занятий**

Таблица №22.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни** **недели** | **Общеподготовительный** **период** | **Специально-подготовительный период** | **Соревновательный период** |
| В условиях УТГ |
| Вторник | Утро: ОРУ, бег – 40%День: ОВ – 60%Вечер: МС+СилВ – 80% | ОРУ, бег – 40%ОВ – 60%СилВ – 80% | ОРУ, бег – 40%МБ – 60%СилВ – 80% |
| Среда | Утро: СпВ – 40%День: ОВ – 100%Вечер: СкВ – 80 – 60% | МС + СилВ – 40%СкВ – 100%ДВ – 80% | МС – 40%ДВ – 80%СпВ – 60% |
| Четверг | Утро: МС – 40%День: СилВ – 100%Вечер: отдых | МС + СилВ – 40%СпВ – 100%Отдых | ОВ – 40%ДВ – 100%Отдых |
| Пятница | Утро: ОРУ, бег – 40%День: СпВ – 80%Вечер: ССК – 80 – 60% | ОРУ, бег – 40%СпВ – 100%ССК – 60% | ОРУ, бег – 40%ССК – 100%СпВ+ОВ – 80% |
| Суббота | Утро: МС – 40%День: ДВ – 80%Вечер: СилВ – 100% | МС+СилВ – 40%СпВ – 100%ДВ – 60-80% | ССК – 40%ДВ – 100%СилВ – 60% |
| Воскресенье | Утро: СпВ – 40%День: ОВ – 100%Вечер: Отдых | ОВ – 40%ОВ – 80%Отдых | СпВ – 40%ДВ – 100%Отдых |
| Понедельник | Отдых | Отдых | Отдых по инд-у плану |
| В обычных условиях |
| Вторник | СпВ+ОВ – 60% | ОВ+СилВ – 60% | ССК – 100% |
| Среда | СкВ+МС – 80% | СпВ+ССК – 80% | СилВ – 80% |
| Четверг | СилВ – 100% | СкВ – 100% | ДВ – 100% |
| Пятница | СилВ+ДВ – 80% | СилВ+СпВ | СкВ – 80% |
| Суббота | СкВ+СилВ – 80% | ДВ+СкВ | ДВ – 100% |
| Воскресенье | ОВ – 100% | СпВ – 100% | СпВ – 80% |
| Понедельник | Отдых | Отдых | Отдых |

 В группах спортивного совершенствования используется весь арсенал средств тренировки и программ учебно-тренировочных занятий (таблица №23). Распределение программ осуществляется в зависимости от количества макроциклов, организованного обеспечения подготовки, сроков соревнований, типа микроцикла.

 Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как при подготовке спортсменов на этапе углубленной специализации. Основной принцип тренировочной работы на этапе ССМ и ВСМ – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей гребцов.

 В ходе тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у гребцов, не допущение грубых технических и тактических ошибок.

 Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание скоростных, силовых, специальных силовых способностей и выносливости.

ОФП и СФП должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

**4.1.4 Распределение учебно-тренировочного времени по разделам работы**

 **на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица №23.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды спортивной подготовки** | **Годы спортивной подготовки** |
| **Весь период** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 175 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 599 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 175 |
| 4 | Техническая подготовка | 175 |
| 5 | Тактическая подготовка  | 17 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 16 |
| 7 | Психологическая подготовка | 17 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 10 | Судейская практика | 12 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 |
| 12 | Восстановительные мероприятия  | 28 |
| Часов в неделю (астрономических) | 24 |
| Тренировок в неделю | 6 |
| **Общее количество часов в год** | **1248** |
| Тренировок в год | 312 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | 4 |

**Тренировка в группах этапа высшего спортивного мастерства**

 В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл – длительность в начале года 4 недели, далее 1-2 недели.

**Основные цели** *–* профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

**Общеподготовительный период** – суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

**Основные цели** *–* создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

 **Основные задачи**: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

**Специально-подготовительный период** – длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

 **Основные цели** *–* повышение уровня соревновательной готовности.

**Основные задачи**: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе. Гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

 **Соревновательный период *–*** длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

 **Основные цели** *–* реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

 **Основные задачи**: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовленности с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

**Содержание работы в группах ВСМ**

 ОФП: гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал указанных средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

**Схема распределения направленного занятия в МкЦ**

Таблица №24**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Общеподготовительный период** | **Специально-подготовительный период** | **Соревновательный период** |
| В условиях УТГ |
| Вторник | Утро: СВ – 40%День: ССК – 100%Вечер: | ОВ+МССилВ – 80%ССК – 60% | ОВ+ССК – 40%ССК – 60%СкВ – 80% |
| Среда | Утро: МС – 40%День: СилВ – 100%Вечер: СпВ – 80% | СкВ – 40%СпВ – 100%ДВ – 80% | ОВ+СкВ – 40%ДВ – 100%СилВ – 60% |
| Четверг | Утро: отдыхДень: ОВ – 80%Вечер: отдых | ОтдыхСкВ – 100%СкВ – 100% | ОтдыхСпВ – 100%Отдых |
| Пятница | Утро: МС – 40%День: ССК – 100%Вечер: | ОВ+МССпВ – 100%СилВ – 60% | ОВ+ССК – 40%СкВ – 60%СилВ – 80% |
| Суббота | Утро: МС – 40%День: ССК – 100%Вечер: ДВ – 80% | ССК – 40%СкВ – 100%ДВ – 80% | ОВ+СкВ – 40%ДВ – 100%ДВ – 90% |
| Воскресенье | Утро: отдыхДень: СилВ – 100%Вечер: отдых | ОтдыхДВ – 80%Отдых | ОтдыхДВ – 100%Отдых |
| Понедельник | Утро: отдыхДень: ОВ – 40%Вечер: отдых | ОтдыхОВ – 40%Отдых | ОтдыхСпВ – 40%Отдых |

**4.1.5 Основные направления работы на этапах ССМ и ВСМ:**

- воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических свойств;

- на основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки; заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники;

- повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и силовые способности;

- развивать у спортсменов способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности;

- воспитывать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на старт, регулировать эмоциональное состояние перед стартом, во время прохождения дистанции не зависимо от исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

 **Специализированная разминка**

Разминка в гребле на байдарках и каноэ, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего — это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.
Разминку можно разделить на три основные части.
**1-я часть разминки —** разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.
**2-я часть разминки** - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, крестный шаг, бег с захлестыванием голени. Бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию
скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов.
 Ускорение может быть трех видов:

- простое ускорение на определенную дистанцию;

- ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;

- координационное ускорение – ускорение с использованием элементов на координацию.

 **Разминка начинается** с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.
Мышцы, осуществляющие поднимание пояса верхних конечностей:
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапециевидные мышцы;
Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:
- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.
Мышцы сопровождающие движения нижних конечностей:
- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца - натягиватель широкой фасции.
Мышцы, сопровождающие вращение головой:
- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:
лопаточно-подъязычная мышца; грудино-подъязычная мышца; двубрюшная мышца.
Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:
- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закрепленной лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.
Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы - вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»: при вертикальном растягивании:
- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца; при горизонтальном растягивании:
- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.
 **2-ая часть разминки**
При беге сокращаются следующие мышцы:
- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно - поясничная мышца; - задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.
При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:
- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.
Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:
- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.
 **3-ья часть разминки**
Разминка специальных мышц

-Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед - назад»:

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца - подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.
Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:
- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца - супинатор.
Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:
- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.
Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:
- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

 Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке

**4.1.6 Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки**

 **Общая физическая подготовка** чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.
 Основной задачей занятий по общей физической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации) является необходимость укрепления здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.
 Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».
 Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам. Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.
 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростносиловой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
 Рекомендуются спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.
 Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.
 На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерствапродолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.
Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика**).**

**Специальная физическая подготовка**Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле на байдарках и каноэ мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища, могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- много скоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация гребли без весла, с веслом и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре в гребле на байдарках и каноэ;

На учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества необходимые для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;

- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.
На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**основной задачей** **специальной физической подготовки** является воспитание силовых способностей.

Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для занимающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей
выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.
Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.
К применению могут быть рекомендованы:
- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5x10. метров, 5x15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.
Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:
- имитация гребли (сериями на время):
30 секунд - развитие быстроты,
1 минута - развитие скоростной выносливости,
2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
3 минуты - развитие специальной выносливости;
**Техническая подготовка**
Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.
Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:
- увеличение амплитуды скручивания туловища;
- опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперёд туловища со стороны нерабочего борта;
- хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде;

 – удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды;
- оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.
Фаза гребка.
Фаза гребка-занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.
Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, значение равномерности движения лодки, беспрерывность движений гребца.
Размещение гребцов в лодке.
Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли.

Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.
Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.
**Тактическая подготовка**Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны.
Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.
Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.
Ознакомление с основными факторами, обусловливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.
Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:
- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;
- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль, за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;
- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперёд.
Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:
- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.
Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.
Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.
 **4.1.7 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

 Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский 4-летний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-пр6еподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;

- обстановку в семье, поддержку близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут измениться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

В практике работы с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);

- годовое планирование;

- оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

**Схема занятия**

1. Направленность занятия (техническая подготовка, обучение, развитие физических качеств и т.д.)
2. Характер упражнения (гребля в одиночке, в двойке, на отрезках, с гидротормозителем, с отягощением и т.д.)
3. Продолжительность занятия (час, общий километраж). Длина тренировочного отрезка, дистанции.
4. Диапазон скорости, темп, интенсивность (на отрезках).
5. Интервал отдыха между отрезками или сериями.
6. Порядок прохождения отрезков или выполнения упражнений (сериями, непрерывно, с уменьшением интервала и т.д.)
7. Характер отдыха в интервале (активный, пассивный, продолжительность, при активном отдыхе – интенсивность гребли, скорость хода лодки и т.д.)
8. Количество повторений (отрезков, серий).
9. Критерий для оценки эффективности применяемой системы нагрузки и упражнений (характер движений гребца. Устойчивость двигательного навыка, темп и ритм гребли, скорость лодки, самочувствие, ЧСС и т.д.)

10.Информация о нагрузке (срочная, отставленная).

Срок реализации Программы – без ограничений.

**4.1.8 Рекомендации по организации психологической подготовки**

 Гребля на байдарках и каноэ — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от занимающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в гребле на байдарках и каноэ необходимо иметь комплекс психологических качеств.

 Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных, психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

 В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

 Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

 Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

 Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

 Основной задачей психологической подготовки на этапах ССМ и ВСМ является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

**На учебно-тренировочном этапе** главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Главными методами являются психолого-педагогические методы.
Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.
**На этапе совершенствования спортивного мастерства** основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной
готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.
**На этапе высшего спортивного мастерства** основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.
В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях.
Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.
В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.
В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно психологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.
В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения,
устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей стадии.

Известный американский психолог доктор А. Голдберг рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимизировать свой психофизический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Шаг первый

 Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия

Шаг второй

 Научите спортсменов концентрироваться

Концентрация – это способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальные. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

 Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации

Шаг четвертый

 Практикуйте концентрацию ежедневно

Шаг пятый

 Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий

Помогите понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения , прежде всего, определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

Шаг седьмой

 На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Шаг восьмой

 Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан и т.д.»

Шаг девятый

 Преподайте две главных причины стресса

Мысли спортсмена о соревновании, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовки соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

 Учите спортсмена концентрироваться на одном, то, что он способен контролировать.

Шаг одиннадцатый

 Учите спортсмена думать конкретно по правилу «Здесь и сейчас».

Шаг двенадцатый

 Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух

Шаг тринадцатый

 Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы

Шаг четырнадцатый

 Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой

Шаг пятнадцатый

 Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились, и что получается в результате.

**Примерный план психологической подготовки к соревнованиям**

**Общая психологическая подготовка**

Таблица №25.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1 | Морально-этическое воспитание | 1)Воспитане дисциплинированности и организованности.2) Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. |
| 2 | Волевая подготовка | 1) Преодоление пробелов в развитии волевых качеств. |
| 3 | Подготовка к преодолению внезапно возникших препятствий | 1) Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия. |
| 4 | Совершенствование интеллектуальных качеств | 10 Развитие аналитико-синтетического решения и критичности ума.2) Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.3) Развитие творческого мышления. |
| 5 | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательнойобстановки | 1)Развитие интенсивности и устойчивости внимания.2)Развитие выдержки и самообладания. |
| 6 | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | 1)Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке.2)Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. |
| 7 | Саморегуляция неблагоприятныхпсихических состояний | 1)Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния. |

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1 | Формирование уверенности в своих силах, стремления мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | 1)Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о прививках.2)Уточнение данных о собственной готовности.3)Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях. |
| 2 | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | 1)Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования.2)Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования.3)Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом. |
| 3 | Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки | 1)Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на негативное состояние спортсмена.2)Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения.3)Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки. |

**4.2. Учебно-тематический план**

**Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки**

 Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

 Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Основная направленность на этапе начальной подготовки – создание представления о гребле как виде спорта. В соответствии с общей направленностью изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Основными методами теоретической подготовки на этапе начальной подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий, просмотр фильмов и кинокольцовок.

 Основная направленность в группах изменяется следующим образом:
 а) группы начальной подготовки - создание представления о гребле как виде спорта;
 б) учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли;
 в) группы совершенствования спортивного мастерства – психологическая подготовка к соревнованиям, освоение различных тактик прохождения дистанции;

г) группы высшего спортивного мастерства – средства восстановления, профилактика допинга.
 В соответствии с общей направленностью в группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

**Учебно-тематический план**

Таблица №26.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе НП****НП (до 1 года) /** **НП (св. 1 года):** | **≈ 180/240** |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 20/28 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья | ≈ 20/28 | 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 | ≈ 20/28 | 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 | ≈ 20/28 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈ 20/28 | 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 | ≈ 20/28 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 20/24 | 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 | ≈ 20/24 | август | Расписание учебно-тренировочных занятий и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 20/24 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на УТ этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:** | **≈ 360/480** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 40/55 | октябрь | 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 | ≈ 40/55 | ноябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 40/55 | декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 40/55 | январь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 40/55 | февраль | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 40/55 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 40/50 | октябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 40/50 | 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 | ≈ 40/50 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 840** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | **≈** 120 | октябрь | 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 | ≈ 120 | ноябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | декабрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 120 | январь | 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 | ≈ 120 | февраль | 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 соревнованиякак функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | март-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | ≈ 120 | август | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Методико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 1020** |
| Физическое, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 204 | октябрь | Задачи, содержание и пути патриотического. Нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитания. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈ 204 | ноябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 204 | декабрь | 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 | ≈ 204 | апрель | 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 | ≈ 204 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средстваи мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5.5. При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5.6. 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. Иные требования и условия реализации Программы**

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

**6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

 Вид спорта «гребля на байдарках и каноэ» относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья обучающихся, поэтому при организации и ведении учебно-тренировочного процесса необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение.

 Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований

 В МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги занятия с обучающимися проводятся на открытом водоёме, в бассейне, в спортивном зале (зале общей физической подготовки и тренажёрном зале), на лыжной базе.

 В результате опрокидывания лодки могут возникнуть нежелательные для обучающегося последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния, т.е. состояния пограничного между жизнью и смертью (предагония, агония, клиническая смерть). И только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти обучающегося. В таких случаях функции спасательной службы возлагаются на тренеров-преподавателей, проводящих занятия. Они обязаны учитывать все специфические для данного вида спорта факторы опасности, иметь удостоверение на право управления маломерными судами, свидетельство об окончании курсов спасателей, умело владеть приемами первой доврачебной помощи (массаж сердца, искусственная вентиляция легких), а также вести постоянную системную профилактическую работу.

 Организация занятий на воде предполагает соблюдение следующих правил:

- выбор места занятий;

- подготовку соответствующего инвентаря;

- учет метеорологических условий и состояния акватории (сила и направление ветра, температура и влажность воздуха, сила и направление течения);

- до начала тренировки оценка состояния безопасности места тренировки, безопасности и исправности инвентаря (наличие исправных спасательных средств в катерах сопровождения и лодках обучающихся);

- занятия на воде организуются и проводятся только при наличии у тренера-преподавателя работающей мотолодки (катера с мотором);

- обязательное сопровождение тренером-преподавателем обучающихся в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает им помощь;

- обеспечение выхода на воду только с разрешения тренера-преподавателя;

- обеспечение движения гребцов по акватории водоема только в группах не менее 2-х человек (за исключением случаев, когда дано задание выполнять упражнение по одному);

- принятие тренером-преподавателем мер по предупреждению травм и несчастных случаев и знание своих действий в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.);

- не допущение к занятиям обучающихся, не умеющих плавать.

 Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в закрытых помещениях, спортивном зале и бассейне, должно удовлетворять ряду требований:

- нормативно-техническим*:*

- соответствие снаряжения и оборудования определенным стандартам;
**-** санитарным:наличие в спортивном сооружении аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

 Во время занятий в бассейне тренер-преподаватель обязан внимательно следить за тем, чтобы обучающиеся не хватали друг друга за ноги, руки, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм. Нельзя «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, бегать в помещении бассейна, в раздевалках, прыгать в воду с бортиков и лестниц, висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне, нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя.

 При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, ознобе, судорогах, плохом самочувствии, необходимо незамедлительно прекратить занятие и обратиться к тренеру-преподавателю и медсестре плавательного бассейна.

 Перед началом и во время учебно-тренировочных занятий в спортивном зале тренер-преподаватель должен:

-    проверять исправность инвентаря и оборудования;

-    проверять спортивную форму обучающихся;

-    осуществлять страховку обучающихся во время выполнения гимнастических упражнений, и упражнений с утяжелением (со штангой, гирей, гантелями, на брусьях, перекладине, канате и др.);

- обучать правилам безопасного выполнения упражнений и правилам самостраховки;

-    не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;

- проводить воспитательную работу на предмет бережного отношения к спортивному инвентарю, прочему оборудованию спортивного зала;

- проводить просветительскую работу, касающуюся вопросов гигиены.

 При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности тренажера.

 При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель должен немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 При проведении зимних занятий по лыжной подготовке тренер-преподаватель должен учитывать специфические опасные факторы, которые сопутствуют данному роду спортивной подготовки: неисправность лыжного оборудования и инвентаря, возникновение динамических перегрузок, низкую температуру окружающей среды, высокую влажность воздуха, сильный ветер и снегопад, экстремальный рельеф местности. Тренер-преподаватель, организуя проведение учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке, анализирует метеорологические условия времени проведения занятий, следит за готовностью обучающихся к участию в учебно-тренировочном занятии, проводит с ними обязательные инструктажи по правилам безопасного поведения при передвижении к месту занятия.

**6.2. Условия реализации Программы**

 Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

**Материально-технические условия реализации Программы**

 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры).

 В МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги в наличии имеется:

- водно-спортивное сооружение на Яченском водохранилище, оборудованное для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- организация систематического медицинского контроля.

**6.2.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

Таблица №27.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Гимнастическая стенка | штук | 4 |
| 2 | Козлы для укладки лодок | штук | 10 |
| 3 | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | штук | 2 |
| 5 | Круг спасательный | штук | 2 |
| 6 | Мотор лодочный подвесной | штук | 1 |
| 7 | Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований | штук | 1 |
| 8 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 10 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11 | Причальный плот 10 х 4 м | штук | 1 |
| 12 | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок | штук | 1 |
| 13 | Рация  | комплект | 2 |
| 14 | Секундомер  | штук | 2 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16 | Спасательный жилет | штук | 12 |
| 17 | Спасательный тросс («Конец Александрова» 25 м) | штук | 1 |
| 18 | Стойка для штанги | штук | 3 |
| 19 | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря | штук | 1 |
| 20 | Тренажер для тяги штанги | штук | 3 |
| 21 | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку | штук | 4 |
| 22 | Фартук для байдарки | штук | 10 |
| 23 | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 3 |
| 24 | Электромегафон  | штук | 1 |
| 25 | Байдарка-одиночка | штук | 83 |
| 26 | Байдарка-двойка | штук | 12 |
| 27 | Байдарка-четверка | штук | 1 |
| 28 | Весло для гребли на байдарке  | штук | 140 |
| 29 | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 6 |

**6.2.2 Кадровые условия реализации Программы**

 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

 Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя 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 Организации на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

**6.2.3 Общая характеристика кадрового состава**

1. Состав коллектива МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги

Всего 41 (сорок один) человек: из них 40 (сорок) основных штатных работников и 1 (один) штатный работник, работающий в порядке внешнего совместительства.

2.Администрация и специалисты: 1 (один) директор, 1 (один) заместитель директора по спортивной работе, 1 (один) главный бухгалтер, 1 (один) инструктор-методист ФСО, 1 (один) специалист в сфере закупок, 2 (два) заведующих спортивными сооружениями, 1 (один) заведующий хозяйством, 7 (семь) тренеров.

Численность административных работников соответствует норме управляемости.

1. Служба сопровождения организации спортивной работы учреждения: 1 (один) делопроизводитель – в порядке совмещения профессии, 1 (один) дежурный по спортзалу,1 (один) слесарь-сантехник, 2 (два) уборщика служебных помещений, 9 (девять) сторожей, 3 (три) рабочих, 6 (шесть) спортсменов (работников), 1 (один) техник по эксплуатации и ремонту спортивных сооружений, 1 (один) ремонтировщик спортивных судов, 2 (два) дворника.

 Таблица №28.

| **Категории выполняемых работ,** **количество работников (человек)** | **Из них в возрасте (лет)** |
| --- | --- |
| Всего | руководители | специалисты | другие служащие | рабочие | до 25 | 2529 | 3039 | 4049 | 5059 | 6064 | 65 и старше |
| 41 | 5 | 2 | 17 | 3 | 6 | 1 | 1 | 15 | 9 | 2 | 7 |

**Общая характеристика квалификационного уровня работников**

Таблица №29.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индикатив****ный показатель** | **Характеристики показателя** | **Период** |
| **2020 г** | **2021 г** | **2022 г****(по сост-ю на 01.12.22)** |
| Аттестация работников | * - имеют высшую квалификационную категорию
* - имеют 1 квалификационную категорию
* - имеют 2 квалификационную категорию
* - б/к
 | 223нет | 223нет | 223нет |

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

**6.3.1 Список литературных источников**

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
3. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
4. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
5. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
7. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
8. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Совет. спорт, 2009. – 304с.
9. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
10. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
12. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

14) В.Н. Платонов Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта (том 1) – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО, 2021. – 27 с., 56-59с., 64-78с.

15) Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ/ под ред. Зациорского В.М. – М.: ФиС, 1986.

16) Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации.

17) Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков В.Д. эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации).

18) Каверин В.Ф. гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

19) Иссурин В.Б., Крячко А.В. новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации).

**6.3.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 22.12.2021 №1023 «Об утверждении плана мероприятий по реализации на всех уровнях публичной власти Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Письмо Минспорта РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 № 945 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) http://bmsi.ru (Библиотека международной спортивной информации)

 4) Сайт международной федерации гребли на байдарках и каноэ – https://www.canoeicf.com/