

Управление по физической культуре и массовому спорту администрации города Рязани

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта «Волна»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ ВВС «Волна»

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ ВВС «Волна»
В.В. Кирцов
Приказ № 61 от 01.09.2023 г.



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

Возраст обучающихся: с 9 лет

Срок реализации программы на этапах:

начальная подготовка – 2-3 года

учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Рязань 2023 год

Оглавление

1. Общие положения.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

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

Объем Программы.

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

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

Календарный план воспитательной работы;

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для всех этап подготовки;

Инструкторская и судейская практика;

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

3. Система контроля

Требования к результатам прохождения Программы на всех этапах подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Некоторые модели техники гребли на байдарках.

Некоторые модели техники гребли на каноэ.

Примерный годовой учебный план.

Примерный учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы.

Кадровые условия реализации Программы.

Иные условия реализации Программы.

7. Список литературы.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России № 945 от 09 ноября 2022 года (далее – ФССП).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – гребцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Краткая характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Гребля на байдарках и каноэ – олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Он включен в программу Олимпийских игр с 1936 года.

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

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

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- мальчики, девочки до 13 лет;
- юноши, девушки до 15 лет;
- юноши, девушки до 17 лет;
- юниоры, юниорки до 19 лет;
- юниоры, юниорки до 24-х лет;
- мужчины, женщины.

Официальные соревнования проводятся на дистанциях: для мужчин: 200м, 500м, 1000м, 2000м, 5000м, 10 000м, 20000м, 42000м, сверхдлинные; для женщин: 200м, 500м, 1000м, 2000м, 5000м, 20 000м, 42000м, сверхдлинные. Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

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

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную дисциплину.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет вид программы (пример: К-1 200м мужчины, К-2 500м юниорки, С-2 1000м мужчины и т.д.)

Гребной спорт широко распространен во всем мире. Привлекательность его различных видов состоит, прежде всего, в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня функциональных возможностей организма: развитию дыхательной системы, системы кровообращения, совершенствованию координации движений, а также развитию скоростно-силовых возможностей. Занятия греблей на байдарках и каноэ проводятся на свежем воздухе в условиях воздействия на организм человека оздоравливающих природных ресурсов окружающей среды.

Гребля на байдарках и каноэ является уникальным средством физического воспитания и располагает уникальной возможностью развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп, различного уровня подготовленности. Занятия проводятся на свежем воздухе, что создает положительный эмоциональный фон, условия для снятия напряжения центральной нервной системы. Анатомически равномерно распределенная нагрузка между различными группами мышц способствует гармоничному сбалансированному развитию мускулатуры, а также повышению умственной и физической работоспособности при умеренных нагрузках.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений.

Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой усложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков – *правой и левой лопастями* – у байдарочников и одного – у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500метров

необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

При планировании и проведении многолетней подготовки гребцов, важное значение, имеет не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-техническое, методическое и другое обеспечение. Кроме того, каждый этап подготовки характеризуется своими специфическими формами работы.

В процессе подготовки от этапа к этапу происходит также качественное изменение целей и задач подготовки.

При планировании работы разной направленности в процессе многолетней подготовки следует учитывать особенности женского организма и изменение морфологических параметров в зависимости от возраста. У девочек (так же как и у мальчиков) в различные возрастные периоды увеличение длины тела, ног, рук, поперечных размеров тела, грудной клетки нарушает сложившиеся взаимоотношения двигательных и вегетативных функций, что требует коренной перестройки спортивной техники.

В период завершения полового созревания у девочек может наступить длительная стабилизация или даже ухудшение спортивных результатов, что может привести к снижению интереса спортсменок к занятиям греблей и как следствие способствовать уходу из спорта. После завершения полового созревания – после 16-18 лет – нередко спортивные результаты девушек возрастают значительно и труд, затраченный в предыдущие годы, дает положительный эффект. Таким образом, учет моральных качеств, знаний, умений, навыков, особенностей протекания психических процессов, темперамента, биологических особенностей организма девушек, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, будет способствовать росту спортивного результата. Игнорирование этих фактов может привести к снижению прихода перспективных спортсменок в большой спорт.

Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Таблица № 1

Номер во Всероссийском реестре гребля на байдарках и каноэ 0280008611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
К-1 дистанция 200м	028	001	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция круг	028	059	1	8	1	1	Н
К-1 дистанция 500м	028	002	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 1000м	028	003	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 2000м	028	004	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 5000м	028	005	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 10000м	028	006	1	8	1	1	М
К-1 дистанция - марафон	028	007	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 200м	028	008	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 200м - смешанный	028	037	1	8	1	1	Л
К-2 дистанция 500м	028	009	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 1000м	028	010	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 5000м	028	011	1	8	1	1	С
К-2 дистанция 10000м	028	012	1	8	1	1	М
К-2 дистанция - марафон	028	013	1	8	1	1	Я
К-4 дистанция 200м	028	014	1	8	1	1	Я
К-4 дистанция 500м	028	015	1	6	1	1	Я
К-4 дистанция 1000м	028	016	1	8	1	1	Г
К-4 дистанция 10000м	028	017	1	8	1	1	М
Эстафета К-1 (4x500м или 4x200м)	028	018	1	8	1	1	Я
кануполо	028	034	2	8	1	1	Я
С-1 дистанция 200м	028	019	1	6	1	1	Я
С-1 дистанция круг	028	061	1	8	1	1	Н
С-1 дистанция 500м	028	020	1	8	1	1	Я
С-1 дистанция 1000м	028	021	1	6	1	1	А
С-1 дистанция 2000м	028	022	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 5000м	028	044	1	8	1	1	Г

С-1 дистанция 10000м	028	023	1	8	1	1	М
С-1 дистанция - марафон	028	024	1	8	1	1	Я
С-2 дистанция 200м	028	025	1	8	1	1	Я
С-2 дистанция 200м - смешанный	028	038	1	8	1	1	Л
С-2 дистанция 500м	028	026	1	6	1	1	Я
С-2 дистанция 1000м	028	027	1	8	1	1	А
С-2 дистанция 5000м	028	045	1	8	1	1	Ю
С-2 дистанция 10000м	028	028	1	8	1	1	М
С-2 дистанция - марафон	028	029	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 200м	028	030	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 500м	028	031	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 1000м	028	032	1	8	1	1	А
Эстафета С-1 (4x500м или 4x200м)	028	033	1	8	1	1	А
Д-10 дистанция 200м - смешанный	028	048	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 200м	028	046	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 500м - смешанный	028	049	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 500м	028	047	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 2000м	028	058	1	8	1	1	Л
Д-10 дистанция 2000м - смешанный	028	060	1	8	1	1	Л
Д-20 дистанция 1000м - смешанный	028	056	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 1000м	028	052	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 200 м - смешанный	028	054	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 200м	028	050	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 2000м - смешанный	028	057	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 2000м	028	053	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 500м - смешанный	028	055	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 500м	028	051	1	8	1	1	Я
Фристайл на бурной воде К-1	028	036	1	8	1	1	Я
Фристайл на бурной воде С-1	028	035	1	8	1	1	Л

Программа разработана МБУ ДО «СШ ВВС «Волна» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утверждённых приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1247, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия 45 минут.

Программа предусматривает четыре этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Гребля на байдарках и каноэ (утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 945)

Формой определения итогов реализации этапов является выполнение спортсменами контрольных и контрольно- переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга.

Основные цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки юных спортсменов для спортивной сборной команды Рязанской области по гребле на байдарках и каноэ, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ.

-

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Гребля является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальной возможностью развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности. Занятия проводятся на свежем воздухе, что создаёт положительный эмоциональный фон, условия для снятия напряжения центральной нервной системы. Анатомически равномерно распределённая нагрузка между различными группами мышц способствует гармоничному сбалансированному развитию мускулатуры, а также повышению умственной и физической работоспособности при умеренных нагрузках.

Гребля на байдарках и каноэ относится к циклическим видам спорта, то есть каждое законченное движение дает начало последующему. В байдарках гребцы сидят в лодке лицом вперед по направлению движения и выполняют поочередные гребки с каждой стороны. На каноэ гребец стоит в лодке, также лицом вперед, и выполняет гребки с одной стороны.

Гребля на байдарках и каноэ включена в программу Летних Олимпийских игр. Впервые гребля на байдарках и каноэ была представлена в 1936 году на XI Летних Олимпийских играх в Берлине. В программу вошли состязания мужских экипажей на одиночках и двойках. Состязания женщин на байдарках были проведены впервые в рамках XIV Олимпийских игр в 1948 году в Лондоне.

Занятия греблей способствуют закаливанию организма, так как проходят на свежем воздухе под воздействием различных факторов окружающей среды - это не всегда хорошая погода, смена температур воды и воздуха, встречный ветер и брызги воды, все это не страшно настоящему гребцу.

Гребные базы есть практически в каждом городе, где расположен хотя бы один водоем. Это тот вид спорта, который доступен каждому человеку и не требует специфических умений и навыков.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку первого года обучения допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (п.4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» (п. 36 и п.42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения №1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные и контрольно-переводные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих

или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 3

Таблица № 4

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия пообщей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется 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: Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Спортивные соревнования

Указывается с учетом главы IV ФССП и приложения №4 к ФССП.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 3 главы III ФССП).

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной

подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП).

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	10-14	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-29	12-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются 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. (п. 3.3 Приказа № 634)

Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом

особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- Патриотическое воспитание;
- Нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн, таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Патриотические качества спортсменов - воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Примером трудолюбия может служить тренировка с выдающимися спортсменами. Воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдении тренировочного режима, строгом и точным выполнением определенных правил и указаний тренера. Волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсменаразвиваетсяиукрепляетсявпроцессесознательногопреодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

Нравственность и духовность - стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Воспитание морального качества служит личный пример тренера, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, а также внешний вид тренера должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды невольно заставляют учеников обратить особое внимание на свой внешний вид. Чем шире кругозор тренера, чем выше его специальные и общие знания. Спортивно-этическое и правовое воспитание

неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

А также воспитательная работа направлена на:

- гармоничное развитие личности ребенка;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- подготовку и проведение коллективных творческих дел;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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 	В течение года
		Педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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).</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение
	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,	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и Ветеранов спорта с обучающимися и Иные мероприятия	года

	<p>легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура проведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Учреждением 	<p>В течение года</p>

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 кругозор юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки

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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей

допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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 пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Спортсмены	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1. Беседа	"Как допинг влияет на здоровье?"	Тренер	Февраль	Познакомить юных спортсменов с антидопинговыми правилами, с «РУСАДА», также с нарушениями, которые могут допустить спортсмены
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	февраль	Прохождение онлайн курса—это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

3. Спортивный праздник	"Все на спортплощадку"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Июнь	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
4. Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер-преподаватель	сентябрь	Родительское собрание можно проводить с присутствием спортсменов, использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих

				пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортшколе.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны,

правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Антидопинговые правила

Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема 2. Допинг: история и современность

Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы. Задание для самостоятельной работы: анализ ситуации с допингом в интересующем школьника виде спорта (написание мини-реферата).

Тема 3. Запрещенные субстанции

Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (БАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 4. Допинг: не только «химия»

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них («кровавый допинг», «генный допинг»); наличие разрешенных методов. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейр млей» (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).

Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Критический анализ найденных сообщений.

Тема 6. Медицинские аспекты допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга

Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Зависимое поведение—сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости. Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Допинг и явление зависимости

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 10. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства

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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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 пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. КТД (коллективно творческое дело)	«Процедура тестирования спортсмена»	Тренер	Январь	Познакомить занимающихся с антидопинговыми правилами и правилами тестирования спортсменов.

Тренировочный этап	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение спортивной	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением
		лекарственных средств»	школе		отчета и фото.
	4. Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение спортивной школы, тренер	Сентябрь	На родительском собрании использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства,</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>		<p>Спортсмен</p>	<p>Январь-февраль</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>2. Семинар для спортсменов и тренеров</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе</p>	<p>Май</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортшколе.</p>

		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»			
--	--	--	--	--	--

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. *Внесоревновательный период* – любой период, который не является соревновательным. *Всемирный антидопинговый Кодекс* (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при

подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА–Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта.

Определение понятия «Допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. 10 антидопинговых правил, их смысл. Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейр плей». Распространенность допинга в разных видах спорта; избирательность влияния допинга на разные группы двигательных способностей. Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск информации, сколько российских представителей каких видов спорта было уличено в допинге за последний год. Критический анализ найденных сведений.

Тема 2. Запрещенные субстанции и методы.

Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции: не одобренные субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны и подобные субстанции; бета-2-агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Задание для самостоятельной работы. Мониторинг изменений запрещенного списка за последние 2 года. Поиск примеров, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещенных, связанных с этим «допинговых скандалов».

Тема 3. Медицинские аспекты применения допинга.

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долговременные риски. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 4. Допинг и зависимое поведение.

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия «наркотик», психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Физиологические и психологические последствия зависимости. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных в спорте субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в профилактике зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга. Задания для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.). Подготовка плана беседы с подростками, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимости, «гаджетозависимость» и т.д.).

Тема 5. Социальные аспекты проблемы допинга.

Допинг и отношение к спорту, спортсменам в обществе. Допинг и воспитательный потенциал спорта, транслируемые через него ценности. Причины интереса к допингу в общественном сознании. «Допинговые скандалы» и их влияние на ценностно-мотивационную сферу молодежи. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями пределами спорта (стероидные субстанции, биологически активные добавки (БАДы), антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты). Задания для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием

интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 6. Юридические и экономические аспекты проблемы допинга.

Юридические аспекты проблемы допинга: нормативно-правовая база антидопинговой работы. Международные правила и стандарты. Общероссийские антидопинговые правила и другие локальные документы. Проблема соотношения антидопинговых документов и общего законодательства. Экономические аспекты проблемы допинга: допинг и финансирование спорта (бюджетное, за счет спонсоров, за счет зрительской аудитории). Расходы на антидопинговую работу.

Тема 7. Исторический обзор проблемы допинга.

Медицинские аспекты употребления запрещенных субстанций: текущие и долговременные риски. Допинг и восприимчивость к тренировочной нагрузке. Психологические последствия допинга. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Допинг и проблема аддитивного поведения.

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические проблемы зависимости. Психостимуляторы и наркотики как запрещенные в спорте субстанции, в наибольшей степени вызывающие зависимость. Зависимость от стероидных субстанций. Допинг и проблемы употребления алкоголя, табакокурения. Задания для самостоятельной работы:

1. Поиск и критический анализ информационно-методических материалов, направленных на профилактику зависимостей (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

2. Подготовка плана беседы со школьниками на тему профилактики зависимого поведения.

Тема 9. Основные направления предотвращения проблемы допинга.

Организации реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Ограничительно-контролирующее и профилактическое направления антидопинговой работы.

Тема 10. Допинг-контроль.

Пулы тестирования. Организация отбора проб: процедура, права и обязанности спортсмена. Биологический паспорт спортсмена. Требования о доступности спортсменов. Обработка результатов тестирования. Ответственность за нарушения антидопинговых правил: спортивные санкции, возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.

Тема 11. Основы методики антидопинговой профилактики.

Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами).

Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях. Возможности информационно-коммуникативных технологий в решении антидопинговых задач. Учет индивидуально-психологических особенностей в антидопинговой работе.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Целесообразно начинать данную подготовку с учебно-тренировочного этапа и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой в гребле на байдарках и каноэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их под присмотром тренера. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Спортсменам необходимо научиться самостоятельно вести дневник самоконтроля (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия, составлять план и согласовывать с тренером медико-биологические и восстановительные мероприятия, проводить в группах начальной подготовки разминку. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи и секретаря.

План инструкторской и судейской практики

	Название мероприятия	Сроки проведения
	Участие в судействе, организации и проведении внутришкольных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, хронометриста.	В течение года
	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольных и контрольно-переводных мероприятиях в роли секретаря, хронометриста, арбитра.	В течение года
	Ознакомление с правилами соревнований и планом проведения спортивных мероприятий.	В течение года
	<p>Беседы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На тему «Судейская коллегия и состав судейской коллегии» 2. На тему «Права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд» 3. На тему «Оценка достижений в гребле на байдарках и каноэ» 	В течение года
	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	В течение года
	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).	В течение года

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для группы начальной подготовки последнего года обучения);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц,

проходящих спортивную подготовку. На 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.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, 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 тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

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.

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. 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.

Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

Требования к результатам прохождения Программы
на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Требования к результатам прохождения Программы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный

разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению

спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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;

- продемонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500м		не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от (уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+3	+4

1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25м	мин, с	Без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2мин)	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый Спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100%отсобственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			4	-
	Тяга штанги лежа (весом не	количество	не менее	

2.2.	менее 90% от собственного веса обучающегося)	раз	-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40кг лежа на животе (за 2мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30кг лежа на животе (за2мин)	количество раз	не менее	
			-	45
2.5.	Плавание 50м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гребцов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 180 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и обще-развивающие упражнения. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части учебно-тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности		X	
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений

и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гребля на байдарках и

каное;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической

подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На различных этапах подготовки обеспечивается преемственность и взаимосвязь всех перечисленных задач.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Основа периодизации процесса подготовки гребцов:

1) Закономерности развития и становления спортивной формы

(узловыми пунктами структуры тренировки являются главные соревнования, по отношению к этим соревнованиям ориентируется вся система подведения спортсмена к максимальному результату, планируется динамика нагрузки)

2) Календарь спортивно-массовых мероприятий

3) Климатические условия.

На основании этого годичный тренировочный цикл (макроцикл) в гребле на байдарках и каноэ подразделяется на последовательно воспроизводимые или циклически повторяющиеся самоподчиненные звенья: периоды, этапы, мезоциклы, занятия, для каждого из которых характерны

свои цели, задачи, содержание тренировочного процесса.

Макроциклы - наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

Периоды - временные интервалы макроцикла, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности. В подготовке гребцов на байдарках и каноэ выделяют три периода: активного отдыха, базовый и соревновательный.

Общеподготовительный этап базового периода направлен на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;

направленность специально-подготовительного периода - создания предпосылок становления спортивной формы.

Соревновательный период направлен на подготовку к выступлению в основных и главных соревнованиях.

Мезоцикл - относительно целостный этап тренировочного процесса, позволяющий обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, их волнообразное распределение в периодах, целесообразное распределение в периодах средств и методов тренировки, позволяющее систематизировать их с позиции эффективного решения главных задач периода. Стандартная продолжительность мезоцикла 3-4 недели.

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

1. Восстановительный - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
2. втягивающий - для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
3. фазовый (накопительный) - для выполнения основных объемов тренировочной работы;
4. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
5. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

Микроциклы - серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2,3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7,10,14 – дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

1. Втягивающий - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла.
2. Развивающий (нагрузочный) - выполнение основной работы мезоцикла.
3. Ударный – предельная концентрация тренировочных нагрузок

основной направленности мезоцикла.

4. Разгрузочный - создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла.

5. Соревновательный - выступление на соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.

6. Восстановительный - используется для психической и физической разгрузки после соревнований.

7. Контрольный – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному микроциклу, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для успешной деятельности в гребле на байдарках и каноэ.

Содержание теоретического раздела реализуется в форме лекционных занятий, в процессе тренировочных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

Содержание предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» на этапах спортивной подготовки.

	Содержание программного материала	Часы
Этап начальной подготовки		
Первый год обучения (НП-1)		
	Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ	

<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</p> <p>Спортивный инвентарь и оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования. Правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользования спортивными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначение</p>	
<p>Гребля на байдарках и каноэ как вид спорта, его специфика.</p> <p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Классификация видов спорта. Место гребного спорта в системе видов спорта. Характеристика гребли на байдарках и каноэ.</p>	
<p>Личная гигиена юного спортсмена. Правила личной гигиены:</p> <p>уход за телом, полостью рта, волосами, ногтями, гигиена одежды и обуви. Предметы личной гигиены: зубная щетка, расческа, носовой платок, полотенце. Правила гигиены при кашле, чихании, насморке. Роль личной гигиены в сохранении здоровья человека.</p> <p>Режим дня юного спортсмена</p>	
<p>Строение организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Органы, системы органов. Кожа и ее функции. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Системы крови и кровообращения. Пищеварительная система. Нервная система и органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние</p> <p>Организма человека</p>	
<p>Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.</p> <p>Объективные и субъективные показатели состояния здоровья и физического развития. Дневник спортсмена, его назначение, правила заполнения.</p>	

	Содержание программного материала	Часы
	Второй год обучения (НП-2)	
	Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Напомнить требования: к одежде и обуви для занятий гребным спортом, личной гигиене; правилам поведения в процессе тренировочных занятий; требования к спортивному инвентарю и оборудованию,	
	правилам хранения и ухода; к выбору места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года; к ведению вахтенного журнала. Правила предупреждения травматизма, страховки, самостраховки в процессе занятий гребным спортом, перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ	
	История развития гребли на байдарках и каноэ. Напомнить специфические особенности гребли на байдарках и каноэ как вида спорта. Дидактическая игра «Угадай вид спорта». Олимпийские игры как крупнейшие международные спортивные соревнования, их символика. Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта. Победы отечественных гребцов на Олимпийских играх. Результаты участия гребцов Рязанской области в Олимпийских играх	
	Профессиональная терминология гребного спорта. Назначение, классификация терминов, способы их образования; базовые термины: акватория, ватерлиния, крен, баланс, борт, киль, дрейф, встречный курс, заезд, кильватер, нос, корма, палуба, курс судна, водная дорожка и др.	

<p>Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 2 и 3 ступени</p>	
<p>Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, гигиена питания, сна, закаливание, отказ от вредных привычек. Роль</p>	
<p>движений, физических упражнений в формировании личности обучающихся.</p>	
<p>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Место соревнований в тренировочном процессе. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников.</p>	
<p>Учебно-тренировочный этап: начальной специализации</p>	
<p>Первый, второй год обучения (УТГ-1,2)</p>	
<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, дополнение ранее освоенного материала. Алгоритм оказания первой помощи при несчастных случаях на воде, спасение тонущих, приемы искусственного дыхания. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимний период.</p>	
<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила рационального использования и эксплуатации гребных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Гребные тренажеры и их применение</p>	

<p>Методика проведения учебно-тренировочного занятия: содержание, структура, назначение и особенности проведения разминки, основной части. Физическая нагрузка, ее параметры (содержание, объём, интенсивность, интервалы отдыха), способы контроля и регулирования.</p>	
<p>Основы психологической подготовки: специальные упражнения на развитие психических процессов (ощущения, восприятия, внимания, представления, мышления, памяти, воображения), обучение умениями навыкам самооценки и саморегуляции психических навыков.</p>	
<p>Закаливание, его значение в профилактике заболеваний спортсмена. Сущность закаливания. Формы и виды закаливания. Средства закаливания. Принципы закаливания. Методические рекомендации по проведению закаливающих процедур.</p>	
<p>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Положение о соревнованиях, характер соревнований, представители и участники на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.</p>	

<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</p> <p>Интерактивная лекция-презентация «Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг и последствия его применения».</p> <p>Использование допинга как попытка добиться результата нечестным путем. Вредное влияние допинга на здоровье спортсмена. Запрещенные вещества могут входить в состав обычных лекарств или биологически активных добавок.</p> <p>Необходимо применять под контролем врача.</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила.</p> <p>Интерактивная лекция-дискуссия «Список запрещенных веществ и методов». Минимальная информация о запрещенном списке, основных группах запрещенных субстанций (анаболические стероиды, диуретики, наркотики, стимуляторы, генный допинг, гормоны) и последствиях их применения.</p>	
<p>Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации</p>	
<p>Третий, четвертый год обучения (УТГ-3,4)</p>	
<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности в быту, на транспорте (автотранспорт, автомобильные аварии, железнодорожный транспорт, воздушный и водный транспорт), в природной среде (в лесу, на воде, при различных природных явлениях - ливень, гроза, молния, сильный ветер, жара, сильный снегопад). Правила плавания по судоходным путям Российской Федерации, сигнализация на воде.</p>	
<p>История развития гребли на байдарках и каноэ. Руководство гребным спортом, география гребного спорта в Российской Федерации. Выдающиеся отечественные спортсмены и тренеры. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ICF)</p>	

<p>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Анализ типичных ошибок техники старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша.</p>	
<p>Общая физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений</p>	
<p>Специальная физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений.</p>	
<p>Основы психологической подготовки. Развитие представлений движения посредством обучения идеомоторной тренировке. Формирование представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки саморегуляции психических состояний.</p>	
<p>Техника гребли и ее совершенствование. Эталонные модели техники гребли на байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники. Основные направления совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ.</p>	
<p>Основы тактической подготовки. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Основные факторы, определяющие необходимость тактической борьбы на дистанции (гидродинамические, физиологические, психологические).</p>	
<p>Тактика старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша. Способы психологического воздействия на соперников.</p>	
<p>Основы спортивного питания. Энергетическая ценность, структурный баланс пищевого рациона, (соотношение животных и растительных белков, жиров, простых и сложных углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов). Режим питания гребцов. Качество продуктов.</p>	

<p>Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 4 ступени</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Игровое интерактивное занятие «Карусель»: цель - напомнить спортсменам основные группы запрещенных веществ, закрепить негативное отношение к допингу. Группа делится на четыре команды, задача каждой команды - как можно быстрее пройти свой маршрут (четыре станции: «Кроссворд», «Дартс», «Буриме», «Кегельбан») и набрать максимальное количество баллов.</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивное игровое занятие «Умей отказаться»: цель - научить подростков уверенно говорить «Нет!» в ответ на предложение попробовать допинг. Проигрывание соответствующих ролей, обсуждение типичных приемов и моделей поведения. Выбор эффективной модели отказа, признаки уверенного поведения. Карточки «Право на отказ». Универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам.</p>	
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего Спортивного мастерства</p>	
<p>Группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства</p>	
<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности при природных и техногенных чрезвычайных ситуациях. Понятие о травмах, их классификация (ушибы, растяжения, кровотечения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы), правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	

<p>Основы психологической подготовки. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности, выявление актуальных и доминирующих предстартовых состояний, разработка Индивидуализированных программ психологической подготовки к соревнованиям.</p>	
<p>Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние: деяния, рассматриваемые в качестве противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; меры по их предотвращению (ответственность, санкции)</p>	
<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральный стандарт спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ. Права и обязанности спортсменов.</p>	
<p>Основы периодизации тренировочного процесса. Характеристика периодов спортивной подготовки, структура годичного цикла: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Особенности тренировочного процесса в разные периоды годичного цикла.</p>	
<p>Техника гребли и ее совершенствование. Варианты техники гребли и фазы гребного цикла и их отражение в тренировочном процессе. Индивидуализация технической подготовки гребца. Зависимость техники и тактики от индивидуальных особенностей подготовленности спортсмена.</p>	

<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Спорт как важный социальный феномен, воздействующий на основные сферы жизнедеятельности общества. Реализация гуманистического потенциала спорта. Стадии социализации спортсмена. Социальная ответственность спортсмена.</p>	
<p>Основы комплексного контроля в процессе занятий спортом. Формы и виды контроля. Врачебный контроль, его значение. Объективные и субъективные показатели физического и психического состояния. Педагогический контроль, его значение. Нормативы подготовленности гребцов.</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Субстанции и методы, запрещенные все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период); субстанции, запрещенные только в соревновательный период. Риски использования биологически активных добавок (БАД). Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы. Тестирование обучающихся с помощью теста «Оценка степени риска».</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Негативное воздействие психоактивных средств на физическое и психическое здоровье спортсмена. Механизм влияния психоактивных средств, физиологические эффекты, развитие химической устойчивости. Последствия применения сильнодействующих веществ и ответственность. Опрос обучающихся в форме анкетирования с помощью опросника «Этика в спорте»</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Антидопинговое движение. Деятельность ВАДА и РУСАДА. Знакомство с нормативными документами. Нарушения антидопинговых правил(что входит в нарушение)и применяемые санкции. Законодательство в области борьбы с допингом.</p>	

<p>Тренерская (инструкторская) практика. Основы методики обучения технике гребли на байдаках и каноэ. Общие требования и характеристика методов и приемов обучения. Классификация методов обучения и их характеристика. Принципы обучения. Стадии</p>	
<p>формирования двигательного навыка. Этапы процесса обучения. Типичные ошибки при освоении техники гребли на байдарках и каноэ и способы их устранения.</p>	
<p>Тренерская (инструкторская) практика. Методика организации и проведения тренировочного занятия. Специфика и содержание занятия. Структура занятия. Типы занятий. Способы организации обучающихся на занятии. Физическая нагрузка, ее параметры, способы контроля и регулирования. Классификация физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Требования к тренировочному занятию по гребле на байдарках и каноэ.</p>	
<p>Тренерская (инструкторская) практика. Основы методики общей и специальной физической подготовки. Понятие об общей и специальной физической подготовке, их соотношение на разных этапах подготовки в гребном спорте. Задачи и содержание (средства и методы) общей и специальной физической подготовки гребца. Особенности общей и специальной физической подготовки в разные периоды годичного цикла.</p>	

<p>Судейская практика. Цель и задачи спортивных соревнований, их классификация, характер соревнований. Участники и представители команд. Общие требования к спортивным лодкам и веслам. Лодочный контроль. Положение о спортивных соревнованиях. Заявки и изменения в заявках. Предварительные заезды, полуфиналы и финалы, распределение участников по заездам и «водам». Личные номера участников.</p>	
<p>Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов.</p> <p>Классификация средств восстановления: педагогические, гигиенические, психологические, физиологические средства и их характеристика. Уровни специализированного восстановления: основной, текущий, оперативный. Планирование восстановительных мероприятий в зависимости от периода подготовки.</p>	

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и функциональных

возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Задачи общей физической подготовки:

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ.

Задачи специальной физической подготовки:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;
- обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

- специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам; соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

Содержание общей физической подготовки. Средства основной гимнастики.

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый-второй (третий);

- передвижение в колонне по одному, диагонали, противходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;

перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание – разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;

- для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

- Прикладные упражнения:

- ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 - 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);

- бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широкими мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; кроссовый бег;

- прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым

между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 - 360°;

- метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

- Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех - восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

- челночный бег: 3x10м, 4x9м, 5x8м;

- упражнения на быстроту реагирования;

- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

- Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;

- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

- -упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100м (с учетом возраста).

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

- различные многоскоки (тройной прыжок);

- прыжки со скакалкой;

- рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

- Упражнения на развитие силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;

- комплексы круговой тренировки;

- рывок штанги;

- жим штанги;

- взятие на грудь штанги;

- приседание со штангой;

- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

- Упражнения на развитие выносливости:
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки.
- серия беговых упражнений, например: обычный 30с-спиной

вперед 30с

-сгибая ноги вперед 15с- сгибая ноги назад 15с-«змейкой»30с– скрестный правым боком 15 с - скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;

- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).
- Упражнения на развитие гибкости:
- упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые вне высокого темпе;
- упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седее барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.
- Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.
- Специальная физическая подготовка
- Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:
 - а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):
 - тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
 - разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
 - имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);

- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны - опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;
- б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):
 - тяга штанги;
 - из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
 - из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;
 - тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
 - из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
 - из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).
- в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):
 - подъем переворотом на перекладине;
 - в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;
 - сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;
 - удержание угла в висе на перекладине;
- г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):
 - жим штанги лежа;
 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
 - из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;
 - из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;
 - из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).
- Упражнения на воде: гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со

сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

- степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.
- степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) увеличением амплитуды скручивания туловища;
- б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;
- б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;
- б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время

выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45° , таз - на $5-7^\circ$. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз - вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед - вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед - вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед-вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по

вертикальной оси. Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие истощения инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед.

Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта

уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы - обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения. Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад. Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Тянущая рука - движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука - вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти. Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

Хлест. Фаза начинается, в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача - обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела. Туловище начинает ускоренно двигаться вперед - вниз на следующий гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону не рабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится. Тянущая и толчковая руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большее накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса. Инерция движения массы тела начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится. Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная

задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед - вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины. Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполняться одновременно, не вызывая западаний в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча. Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе. В этой фазе выполняется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача - начало движения всех звеньев тела вперед. Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды

Движением тянущей руки по дуге через сторону вперед - вверх и толчковой руки вперед - в сторону внешнего борта. Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад и уменьшения наката.

Содержание технической подготовки

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения - наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может достигать до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием

использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

1. Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или пlying за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

2. При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.

3. Гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- улучшение работы туловища;
- увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15% при уменьшении усилия на весле на 5-10% и может быть использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокINETические тренажеры);

б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Другие виды спорта и подвижные игры:

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков восстановления после других видов нагрузки.

Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Согласование движений рук и ног, дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплывание и лежание на воде: «поплавок»,

«медуза». Скольжение на груди, на спине («стрела» на груди и на спине), с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры в воде.

Кроль на груди: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании кролем; отработка техники, старта с тумбочки, поворотов.

Кроль на спине: общее представление о технике плавания, плавательные движения; отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов.

Брасс: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов.

Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции.

Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов.

Легкая атлетика. В содержании общей физической подготовки используется бег с целью развития быстроты, общей выносливости, расширения диапазона двигательных навыков, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Бег на короткие дистанции - 60,100,200,400м.

Барьерный бег - 110 и 400 м.

Бег на средние дистанции - 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м.

Бег на длинные дистанции - классические дистанции 5000 и 10000 м.

Эстафетный бег - 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м, 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

Лыжная подготовка применяется в зимний период с целью развития выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются:

- подготовительные упражнения для освоения со снежной средой;
- освоение способов передвижения на лыжах:
- классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырех- шажный, переход с одного хода на другой;
- коньковые лыжные ходы: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, коньковые лыжные хода без отталкивания руками, переход с одного конькового хода на другой;
- обучение различным способам преодоления подъемов;
- обучение различным способам спусков, стойкам на спусках, преодолению неровностей;
- обучение различным способам торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.
- обучение поворотам в движении - переступанием, упором и из упора, на параллельных лыжах, плугом, и на месте - поворот переступанием направо или налево вокруг пяток (носов) лыж, поворот кругом махом правой (левой) лыжей, поворот прыжком.

-Подготовка к соревнованиям по лыжной подготовке. Выполнение контрольных нормативов.

Подвижные и спортивные игры применяются игры с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития двигательных качеств, а также восстановления после других видов нагрузки. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам, осваиваются технические навыки, связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, применяются двусторонние игры.

Содержание подвижных игр:

«Перетягивание каната»;	«Пятнадцать передач»;
«Подвижная цель»;	«Перехват мяча»;
«Кто сильнее?»;	«Бег пингвинов»;
«Колесо»;	«Перестрелбол»;
«Круговые салки»;	«Охотники и утки»;
«Большая эстафета по кругу»;	«Эстафета на полосе препятствий»;
«Бег командами»;	«Перетягивание через черту»;
«Сумей догнать»;	«Старт после броска»;
«Эстафета с палками и прыжками»;	«Удочка простая и командная»;
«Челнок»;	«Ящерица»;
«Эстафета с чехардой»;	«Часовые и разведчики»;
«Двумя мячами через сетку»;	«День и ночь»;
«Шагай вперед!»;	«Петушинный бой»;
«Эстафета сведением и броском мяча в корзину»;	«Перебежка с выручкой»;
«Мяч среднему»;	«Наступление»;
«Мяч капитану»;	«Погоня»;
«Ориентировка по слуху»;	«Нападают пятерки»
«Погоня за лисицами»;	Спортивные игры:
«Следопыты»;	футбол;
«Русская лапта»;	пионербол;
«Ножная лапта»;	волейбол;
«Казачьи-разбойники»	баскетбол;
«Поиски пропавшей группы»	хоккей.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из формообразовательного процесса и является

существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

1) выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

2) выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

3) выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

1) ее планирование в учебных планах и программах;

2) наличие методического обеспечения;

3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Содержание самостоятельной работы обучающихся

	Цель	Содержание
Этап начальной подготовки		
Первый год обучения (НП-1)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование представлений о гребле на байдарках и каноэ как виде спорта; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на свежем воздухе, босохождение, душ и др.

4	Закрепление знаний о строении организма человека	Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление
Второй год обучения (НП-2)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний о правилах поведения на воде	Рисунок на тему «Безопасное поведение на воде»
5	Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их истории	Просмотр фрагментов трансляций церемоний Открытия (закрытия) Олимпийских игр
6	Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни	Чтение литературных произведений.
Учебно-тренировочный этап: начальной специализации		
Первый, второй год обучения (УТГ-1,2)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и Всероссийских соревнований
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания

4	Закрепление знаний об оказании первой помощи при утоплении	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности(http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/).
5	Формирование негативного отношения к применению допинга	Рисунок на тему«Честный спорт»
6	Закрепление знаний о методике проведения, содержании и структуре тренировочных занятий	Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий
7	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы. Тестирование.
Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации		
Третий, четвертый, пятый год обучения (УТГ-3, 4, 5)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и все-российских соревнований, анализ технико-тактических действий
3	Закрепление знаний о методике проведения закалывающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закалывания
4	Закрепление знаний о содержании и методике выполнения комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий
5	Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний	Регулярное выполнение упражнений психотренинга

6	Закрепление знаний о правилах безопасного поведения	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности(http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/). Тестирование
7	Закрепление знаний о гигиене питания, требованиях к пищевому рациону	Заполнение карты-схемы «Мой пищевой рацион», ее творческое оформление
8	Формирование негативного отношения к применению допинга	Рисунок на тему «Честный спорт»
9	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» (http://www.anti-doping.ru/). Тестирование
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства		
Группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Закрепление знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе Судейской бригады
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм закаливания :соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе
4	Закрепление знаний о методике проведения тренировочных занятий, выполнении комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки на тренировочных занятиях. Проведение тренировочных занятий в СОГ
5	Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний	Регулярное выполнение упражнений психотренинга

6	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА (http://quiz.wada-ama.org/). Викторина «Играй честно»
---	---	--

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	60	55	45	26	15	13
Специальная физическая подготовка (%)	15	15	21	42	45	46
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	3	10	12	13
Техническая подготовка (%)	18	23	21	10	15	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	4	5	5	4
Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	2	3	3	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	5	7
	100	100	100	100	100	100

Этап начальной подготовки													
	До года						Свыше года						
Кол-во часов в неделю	4,5		6		6		8						
Кол-во недель	52		52		52		52						
Кол-во часов в год	234		312		312		416						
НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	140,4
Специальная физическая подготовка (%)	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	35,1
Техническая подготовка (%)	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42,1
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка (%)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	9,4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль (%)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,0	0,5	0,5	0,5	7,0

НП (свыше года бч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	171,6
Специальная физическая подготовка (%)	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	46,8
Участие в спортивных соревнованиях (%)													0,0
Техническая подготовка (%)	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	71,8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,5
Инструкторская и судейская практика(%)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2	1,2	1,0	0,0	0,5	0,5	0,5	9,4

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	19,1	228,8
Специальная физическая подготовка (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	62,4
Участие в спортивных соревнованиях (%)													0,0
Техническая подготовка(%)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	95,7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5	1,0	1,0	1,2	1,3	1,5	1,3	1,2	1,0	1,0	1,0	0,5	12,5

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	9	14	12	18
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	468	728	624	936

УТЭ (до 3-х лет 9 ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	17,6	210,6
Специальная физическая подготовка (%)	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	98,3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,0
Техническая подготовка (%)	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	98,3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,7
Инструкторская и судейская практика (%)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	9,4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,7
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------------

УТЭ (до 3-х лет 14ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	327,6
Специальная физическая подготовка (%)	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	152,9
Участие в спортивных соревнованиях(%)	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8
Техническая подготовка (%)	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	152,9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	29,1
Инструкторская и судейская практика (%)	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,6

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	29,1
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------------

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	162,2
Специальная физическая подготовка (%)	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	21,8	262,1
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	62,4
Техническая подготовка (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	62,4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	31,2
Инструкторская и судейская практика(%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,7

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	25,0
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------------

УТЭ (свыше 3-х лет 18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	243,4
Специальная физическая подготовка (%)	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	393,1
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	93,6
Техническая подготовка (%)	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	93,6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	46,8
Инструкторская и судейская практика (%)	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	28,1

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	37,4
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	20	24
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1040	1248

ССМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	156,0
Специальная физическая подготовка (%)	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	468,0
Участие в спортивных соревнованиях(%)	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	124,8
Техническая подготовка (%)	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	156,0
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	52,0
Инструкторская и судейская практика (%)	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	31,2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	52,0

ССМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	187,2
Специальная физическая подготовка (%)	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	561,6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	149,8
Техническая подготовка (%)	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	187,2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	62,4
Инструкторская и судейская практика (%)	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	37,4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	62,4

Этап высшего спортивного мастерства														
Кол-во часов в неделю					24	32								
Кол-во недель					52	52								
Кол-во часов в год					1248	1664								
ВСМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек		
Общая физическая подготовка (%)	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	162,2
Специальная физическая подготовка (%)	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	47,8	574,1
Участие в спортивных соревнованиях (%)	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	162,2
Техническая подготовка (%)	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	162,2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	49,9
Инструкторская и судейская практика (%)	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	49,9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	87,4

ВСМ (32ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	216,3
Специальная физическая подготовка (%)	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	63,8	765,4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	216,3
Техническая подготовка (%)	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	216,3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	66,6
Инструкторская и судейская Практика (%)	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	66,6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	116,5

Примерный учебно-тематический план

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

Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-Тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до	≈600/960		
(этап спортивной специализации)	трех лет обучения/свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении
	вида спорта			высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	ноябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования Спортивного мастерства	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	самоанализ обучающегося			Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт основательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период</p>		<p>Педагогические средства восстановления:</p>
		<p>спортивной подготовки</p>		<p>рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈120</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам Соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения Восстановительных средств.</p>

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

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

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным администрацией расписанием.

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

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

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

Тренер обязан:

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

удостовериться в готовности спортивного зала, гребной базы, акватории к занятиям (данный факт должен быть зафиксирован в

специальном журнале совместно с администрацией спортивного объекта);
осуществлять должный контроль соответствия внешнего вида (одежды, обуви, прически), а также личного спортивного инвентаря обучающихся установленным требованиям;

начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время;
обеспечить организованный вход и выход обучающихся с места проведения тренировочного занятия, контролировать посещаемость, приходить уход обучающихся;

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

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

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

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

применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

Присутствие в месте проведения тренировочных занятий посторонних лиц исключено.

Тренер обеспечивает соблюдение правил поведения (в том числе в помещениях для переодевания), высокий уровень дисциплины детей. Рационально размещает обучающихся, с достаточными интервалами и дистанцией между ними, исключает двухстороннее движение во избежание столкновений. Обеспечивает достаточную подготовку опорно-двигательного аппарата к основной нагрузке, соблюдает рациональную последовательность упражнений, дидактические принципы (систематичности, постепенности, последовательности, доступности). Тренер обучает детей безопасным приемам выполнения физических упражнений, следит за соблюдением мер безопасности. Своевременно проводит инструктаж по мерам безопасности в установленном порядке.

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10х4м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки		

	оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»			
38.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
39.	Лодка класса «Д-10»	штук	2
40.	Лодка класса «Д-20»	штук	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»			
41.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
42.	Весло канупольное	штук	12
43.	Ворота канупольные	штук	2
44.	Игровая площадка 35х23м	штук	1
45.	Каяк для кануполо	штук	12
46.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
47.	Мяч канупольный или для водного поло (размер4,длинаокружностинемнее65сминеболее67 см)	штук	6
48.	Мяч канупольный или для водного поло (размер5,длинаокружностинеменьше68сминебольше71см)	штук	6
49.	Свисток судейский	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	На обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	На обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1

7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	Пар	На обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
9.	Термобелье спортивное	штук	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	На обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1

Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Повышение квалификации тренеров и тренеров-преподавателей осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Организация профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта Профессиональная переподготовка организуется с целью подготовки специалистов для выполнения нового вида профессиональной деятельности, осуществляемая по образовательным программам от 250 часов. Форма и сроки обучения рекомендуется устанавливать в соответствии с целями обучения и в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Рекомендуется установить, что уровень образования тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, проходящих профессиональную переподготовку, должен быть не ниже уровня образования, требуемого для нового вида профессиональной деятельности.

Освоение программ профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта предусматривает обязательную итоговую аттестацию, организуемую в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Итоговая аттестация может состоять из одного или нескольких аттестационных испытаний: итоговый экзамен и/или защита итоговой аттестационной работы. По решению аттестационной комиссии, слушателям, успешно выполнившим требования образовательной программы и прошедшим аттестационные испытания, выдается документ об образовании в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

участия в спортивных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

внедрение в практику более эффективных методик, технологий; систему информирования, просвещения и обучения кадров; совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

1. методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные и контрольно-переводные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

2. дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;

3. психологическое обеспечение: анкеты, тесты;

4. консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации информационного процесса используются дистанционные технологии: размещение материалов на сайте Учреждения и в социальной сети ВКонтакте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. - Ростов-на-Дону: Изд. ЦВВР, 2000. - 204 с.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.
4. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте //Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.
5. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
6. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комарова, Е.Д. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400 с.
7. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд.,доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
9. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г.Усоскин // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.79-84.
10. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) [Текст] / Автор-состав: В.Ф.Каверин, А.П.Ткачук, И.И.Столов.– М.: Советскийспорт, 2004.–132с.
11. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов [Текст] / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 110 с.
12. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В.Б.Иссурин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112 с.
13. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М. Советский спорт, 2010. – 288 с.
14. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.-М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
15. Никоноров, А.Н. Основные направления совершенствования системы тренировки юных гребцов набайдарках и каноэ ввозрасте 15-17 лет [Текст] / А.Н. Никоноров, Л.Л. Степанова, Ю.Н. Стеценко, О.А. Чередниченко, А.А. Харлашин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 47-50.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Подред.М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
18. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.
19. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение[Текст]/В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
20. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
21. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник.-М.:ИПК «Московская правда».1999.-121с.
22. Семаева Г.Н. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации [Текст] / Г.Н. Семаева, С.В. Верлин, // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 14 – 17.
23. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред.Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448с.
24. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В. Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с
25. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.
26. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.
27. Хохлов, И.Н. Количественная оценка качества выполнения рабочего усилия в гребле [Текст] / И.Н. Хохлов, Ю.В. Ганженко, Н.В. Моржевикова, Ю.А. Дольник, А.Ф. Дунаев // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.84-85.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам).– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
29. Яценко, Л.А. Моделирование соревновательной деятельности при подготовке гребцов-байдарочников высокой квалификации [Текст]/ Л.А. Яценко, А.К. Красильщиков, А.И. Кузьмин, В.Ф. Дяченко, Н.В. Компанченко // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 1990. - №4. - С.25-27.
30. Интернет-ресурс Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - <https://www.kayak-canoes.ru/>