

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам спорта»)

Принято на заседании  
Педагогического совета ГБУ ДО ЛО  
«СШОР по водным видам спорта»

Протокол № 1  
от «16» января 2026 г.

Утверждаю  
Директор ГБУ ДО ЛО «СШОР по  
водным видам спорта»



Стародубровская В.В.

«16» января 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Автор-составитель:  
Колпакова А.В. – заместитель директора

## Оглавление

Номер раздела	Наименование раздела программы	Номер страницы
1	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объём программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12-14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15-20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20-24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24-25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26-30
3.	Система контроля	30
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30-31
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31-36
3.4.	Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанных с физическими нагрузками	36-37
4.	Рабочая программа	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37-64
4.2.	Учебно-тематический план	64-67
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67-68
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.1.	Кадровые условия	68-69
6.2.	Материально-технические условия	69-74
6.3.	Информационно-методические условия	75-76
7.	Иные условия реализации программы	76

## **1. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта России № 958 от 14.11.2025 (далее — ФССП).

**1.2.** Целями 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;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа разработана государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства спорта России от 20.11.2023 № 821, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):  
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

2) учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до трех лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше трех лет):  
повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;  
формирование спортивной мотивации;  
укрепление здоровья спортсменов.

3) этап 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) этап высшего спортивного мастерства:  
достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;  
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 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.

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 и каноэ 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 осложняется 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.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» представлен в таблице № 1

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» - 028 000 8 6 1 1 Я

Дисциплины (классы спортивных судов, дистанции)	Номер-код
К-1 200 м	028 001 18 11 Я
К-1 500 м	028 002 16 11 Я
К-1 1000 м	028 003 16 11 Я
К-1 2000 м	028 004 18 11 Я
К-1 5000 м	028 005 18 11 Я
К-1 10000 м	028 006 18 11 М
К-1 дистанция марафон	028 007 18 11 Я
К-2 дистанция 200 м	028 008 18 11 Я
К-2 дистанция 500 м	028 009 16 11 Я
К-2 дистанция 1000 м	028 010 18 11 Я
К-2 дистанция 5000 м	028 011 18 11 С
К-2 10000 м	028 012 18 11 М
К-2 дистанция марафон	028 013 18 11 Я
К-4 дистанция 200 м	028 014 18 11 Я
К-4 дистанция 500 м	028 015 16 11 Я
К-4 дистанция 1000 м	028 016 18 11 Г
К-1 (4x500 м или 4x200 м)	028 018 18 11 Я

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

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;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта».

2) учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

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.

## 2.2. Объем Программы

Под тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Объем тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в часах).

Объем Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 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 может составлять более восьми часов.

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

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

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

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;  
медико-восстановительные мероприятия;  
медицинское тестирование и контроль;  
самостоятельная работа обучающихся;  
работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)  
аттестация обучающихся (промежуточная).

### **Групповые учебно-тренировочные занятия**

Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма наиболее часто используется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочных этапах, в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе.

### **Индивидуальные учебно-тренировочные занятия**

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия – это разновидность тренировочного процесса, который организуют для одного спортсмена или группы спортсменов, имеющих схожий уровень развития, с учетом их индивидуальных особенностей. Индивидуальные тренировки являются мощным инструментом физического развития, так как в их рамках отдельный спортсмен (группа спортсменов) получает необходимое внимание со стороны тренера-преподавателя и могут быть направлены на решение определенных задач. Такие тренировки учитывают индивидуальные особенности здоровья обучающихся, благодаря чему становятся более безопасными и эффективными.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

В силу специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» организация учебно-тренировочных мероприятий (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 учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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).

Особенно творчески осуществляется подход к построению подготовки на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее учебно-тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних учебно-тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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 Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Липецка и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Спортивные соревнования**

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).

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.

Обучающиеся направляются 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий города Липецка и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности приведен в таблице 5.

Таблица 5

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	2	2
Основные	-	-	2	2	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам**

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Липецкой области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **Самостоятельная работа**

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 форм образовательного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

- выполняемая под контролем тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях, в то время как тренер-преподаватель 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.);
- выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

- 1) ее планирование в учебных планах тренера-преподавателя;

- 2) наличие методического обеспечения;
- 3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Учебно-тренировочные занятия в Организации начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

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.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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.

Учебный год в организации начинается 01 января и заканчивается 31 декабря (включая каникулярное время).

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

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 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.

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» приведен в таблице 6

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	138	166	234	182
2.	Специальная физическая подготовка	35	50	110	306	472	572
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	73	115	150
4.	Техническая подготовка	45	73	114	97	160	172
5.	Тактическая подготовка	-	2	6	9	20	30
6.	Теоретическая подготовка	7	8	8	12	15	20
7.	Психологическая подготовка	2	3	6	8	15	16
8.	Инструкторская практика	-	-	5	6	10	12
9.	Судейская практика	-	-	5	6	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	10	15
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	10	15	41	60
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	8	10	14
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## 2.5. 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, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

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:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Цель государственно-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.

**Нравственное воспитание** направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

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).

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.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику ребенка. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Основные формы

проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренер-преподаватель.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение лучшего спортсмена, лучшей команды и награждение по итогам года.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	В соответствии с календарным планом спортивных соревнований и физкультурных мероприятий

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение учебного года
<b>2. Здоровьесберегающая деятельность</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	апрель-май
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков,	В течение учебного года

		связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение учебного года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение учебного года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение учебного года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		12 июня – День России 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны;	июнь

		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение учебного года
3.5.	Формирование правил поведения на церемониях открытия и закрытия физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 8.

Таблица 8.

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопингова	«Играй честно»	Ответственный	По

	я викторина		за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области»  РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, данная Программа реализуется со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

### 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, 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.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только высококвалифицированных, но и грамотных, досконально знающих правила вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» спортсменов, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов познакомиться со спецификой работы судей, что может послужить толчком к выбору данной профессии в дальнейшем.

На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста и привлечение их к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами других спортсменов, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований,

привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе внутри школьных, городских и областных соревнований. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены этапа **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики для спортсменов приведен в таблице 9.

Таблица 9.

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календарному плану спортивных мероприятий на этапах ССМ, ВСМ
Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов тренировочных занятий	В течение года на этапе ВСМ
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	В течение года на этапах УТЭ, ССМ
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ
Проведение подготовительной и заключительной частей занятий	В течение года на этапе ССМ
Проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа спортивной подготовки	В течение года на этапе ВСМ
Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Согласно календарю соревнований на этапах УТЭ, ССМ
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Организация и проведение соревнований областного уровня	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ
Участие в проведении соревнований в должности секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапах ССМ, ВСМ
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра:

- полный медицинский осмотр – 1 раз в год (для групп учебно-тренировочного этапа).

Для спортивного резерва на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства врачебный контроль осуществляется в виде следующих обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **План применения восстановительных средств**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем

восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

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

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

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### **Биохимический контроль.**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

#### **Психофизические состояния спортсменов**

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, «второе дыхание»
4. В послесоревновательной	фрустрация,

	воодушевление, радость
--	---------------------------

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в таблице 10.

Таблица 10

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 3. Система контроля

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

***На этапе начальной подготовки:***

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

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

повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание мастер спорта России), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация в Организации проводится один раз в год.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта .

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации приведены в таблицах 11, 12, 13, 14

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Плавание 25 м	мин, с	не более		не более	
			3.05		2.36	
	или смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.2.	Подъем туловища. Исходное положения - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой	количество раз	не менее		не менее	
			10		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»**

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
	или плавание 50 м	мин, с	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**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»**

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
	8.00	9.55		
	или плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.54	1.01
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-

2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
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»**

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м или плавание 50 м	мин, с	не более	
			8.0	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от	количество раз	не менее	

	собственного веса обучающегося)		4	-
2.2.	Тяга штанги (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

#### **3.4. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанных с физическими нагрузками**

##### **Этап начальной подготовки**

1. Правила поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях (требования к спортивной одежде, правила поведения на спортивных игровых площадках, в тренажерном зале, зале общей физической подготовки и других спортивных объектах).
2. Правила поведения обучающихся на учебно-тренировочном занятии на воде.
3. Как правильно оказать первую помощь при несчастных случаях на воде.
4. Что представляют собой современные гребные базы (требования к акватории, оборудованию дистанции, оснащению, вспомогательным помещениям).
5. Назовите классификацию спортивных судов для гребли на байдарках и каноэ.
6. Как устроены спортивные суда для гребли на байдарках и гребли на каноэ. В чем сходство и различие таких судов.
7. Как правильно настроить лодку под спортсмена (экипаж).
8. Правила ухода за спортивным инвентарем (лодки, весла)
9. Как влияют физические упражнения на организм человека.
10. Как влияют спортивный режим, гигиена, закаливание на спортивный результат.
11. Назовите основные элементы гребка.
12. Спортивные звания и разряды в гребле на байдарках и каноэ.

##### **Учебно-тренировочный этап**

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.
2. Классификация спортивных соревнований. Единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий.

3. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ.
4. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Периодичность прохождения медицинского контроля. Углубленное медицинское обследование спортсмена.
5. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке гребцов.
6. Основные средства восстановления работоспособности.
7. Ведение дневника спортсмена. Объективные и субъективные данные.
8. Спортивный судья. Судейские должности и их функциональные обязанности на соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ.
9. Юный судья. Обязанности и квалификационные требования для присвоения судейской категории «Юный судья».

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло).
2. Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.
3. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОП и СП.
4. Перечислить действия спортсменов, относящиеся к нарушениям антидопинговых правил.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

1. Допинг и антидопинговый контроль в спорте. Наказание за нарушение антидопинговых правил.
2. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки.
3. Судейские категории и квалификационные требования для присвоения категорий.

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

Рабочая программа представляет совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения тем и количество часов на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса. Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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

#### **Этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и других видов подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на

формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

### **Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

#### **Задачи процесса ОФП.**

ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- 1) всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- 2) оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- 3) обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- 4) повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

#### **Средства ОФП.**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- 1) Специальная подготовка на воде обеспечивается соответствующим объемом средств ОФП, которые составляют 10-65% от общего объема в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
- 2) Беговая подготовка используется круглогодично для развития функций дыхания, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы гребца и создания фундамента специальной физической подготовки. Она может эффективно применяться для моделирования соревновательных нагрузок и получения соответствующих сдвигов в деятельности энергетической и дыхательной систем организма, в соревновательном периоде – для поддержания достигнутого уровня выносливости, разминки и с целью более быстрой реабилитации организма спортсмена.
- 3) Лыжная подготовка используется в базовом периоде и вместе с беговой подготовкой составляет до 50% от ОФП. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для

мальчиков). Для гребцов на байдарках и каноэ 2-го года НП добавляются прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивается до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

4) Плавание – эффективно для развития функций дыхания, применяется круглогодично с использованием лопаток на руки, гидротормозителей, развитие специальных физических качеств.

5) Гребля на пирогах, лодках Дракон и надувных досках SUP развитие специального двигательного навыка на начальном этапе обучения гребли.

6) Упражнения со штангой и другими отягощениями дают незначительный перенос тренированности на специальную работоспособность на воде, но эффективны для развития силы. Они используются преимущественно в базовом периоде и наиболее важны для молодых спортсменов, у которых уровень атлетизма еще недостаточен.

7) Упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы и т. п.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.

8) Упражнения с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на гимнастической стенке и т. д.).

9) Упражнения с функциональными петлями типа TRX направленные на развитие стабилизации, баланса, мышц кора, спиральных фасций, координации, тренировки специальных групп мышц, используемых в гребле.

10) Упражнения на балансировочных платформах типа полусферы Bosu для развития координационных способностей и баланса.

11) Упражнения с медболами, фитболами, слэмболами для развития быстроты, и специальной силы, и межмышечной координации.

12) Упражнения с гириями.

13) Гимнастические упражнения на снарядах (подъем на перекладине, подъем переворотом).

14) Гимнастические упражнения без снарядов типа зарядки (для разминки).

15) Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

16) Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, водное поло) используются для развития ловкости, координации, а также для поддержания функциональной готовности, снятия психического напряжения и реабилитации. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол и др.).

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (спортивной дисциплины). На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах:

- гребные эргометры для байдарки и каноэ со статичной и двигающейся тележкой к которой через трос привязано отягощение;
- подъездная доска для имитации цикла гребка с изменяемым углом наклона для байдарки и каноэ;
- тренажер байдарка на колёсах для гребли на суше по велодорожке;
- ротационные блочные тренажеры для тренировки мышц участвующих в гребных движениях и развитию специальных силовых качеств;
- гребной бассейн на начальном этапе разучивания двигательных умений и формирования двигательного навыка.

На воде к средствам СФП относят упражнения, направленные на развитие динамических характеристик гребка. К ним относятся упражнения со специальными гидротормозителями, отягощениями в лодку, гребля с удлинённым веслом, увеличенной площадью лопасти, буксировка утяжелителей, находящихся на берегу. Подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки специфичны гребле на байдарках и каноэ.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

### Развитие физических качеств

**Развитие выносливости.** Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. С точки зрения биоэнергетики двигательной деятельности гребца принято выделять 5 контрастных режимов работы, характеризующихся преимущественным обеспечением за счет одного из энергоёмких источников организма. Схематически степень вовлечения энергоёмких источников представлена в таблице 15, где 5-й режим – преимущественно креатинфосфатное энергообеспечение, 4-й – гликолитическое, 3-й – смешанное аэробно-гликолитическое, 2-й – аэробное углеводное, 1-й – аэробнолипидное. Преимущественное вовлечение в работу одного из источников зависит от ее мощности и длительности, предельные значения которых связаны между собой известной зависимостью.

#### Зоны тренировочных нагрузок в гребле на байдарках и каноэ

Таблица 15

Режим	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
5-ый	Преимущественно креатинфосфатное	Развитие скоростно-силовых качеств, достижения максимальной скорости, запаса дистанционной скорости
4-ый	Гликолитическая	Развитие специальной выносливости
3-ий	Смешанная аэробно-гликолитическая	Комплексное развитие специальной, общей выносливости, запаса дистанционной выносливости

2-ой	Аэробно-углеводная	Развитие специальной и общей выносливости
1-ый	Аэробно-липидная	

На НП, в основном, используются упражнения в 1-ой, 2-ой зонах мощности и в 5-ой – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры). Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

#### Характеристика компонентов специальной силовой подготовки

Таблица 16

Компонент подготовки	Назначение	Содержание	Методические принципы
Атлетическая подготовка (АП)	Увеличение максимальной силы и массы ведущих мышечных групп	Упражнения с околопредельными отягощениями - гантелями, штангой, блочными устройствами, 8- 10 ПМ, интервал отдыха около 2 мин	1. Пластический эффект развивающих нагрузок обусловлен последующим восстановлением. 2. Избирательность проработки ведущих мышечных групп. 3. Комплексование АП со специализированными аэробными нагрузками
Специальная тренажерная подготовка (СТП)	Повышение специальной силовой выносливости	Упражнения на силовых тренажерах, воспроизводящие основные элементы техники гребли	1. Моделирование наиболее существенных характеристик движений при гребле. 2. Комплексование различных моделей тренажеров. 3. Избирательность проработки технических элементов. 4. Выполнение нагрузок (2-я и 3-я зона интенсивности)
Аэробно-силовая тренировка на воде	Адаптация мышц к специфическим силовым нагрузкам повышение их окислительных способностей	Упражнения в гребле с дополнительным отягощением либо с усилением гребка при снижении темпа	1. Суммарная продолжительность нагрузки за занятие составляет 30-60 мин. 2. Дополнительное отягощение (торможение) лодки не должно вызывать

			искажения техники.
Скоростно-силовая тренировка на воде	Повышение специфических скоростно-силовых способностей	Упражнения в гребле с максимальной и субмаксимальной мощностью	1. Используются отрезки продолжительностью не более 20 с 2. Силовой компонент нагрузки может быть увеличен за счет: отягощения, торможения, гребли против ветра. 3. Главный фактор эффективности - степень мобилизации. 4. Суммарная продолжительность нагрузки - 6-7 мин

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются: гармоническое развитие основных мышечных групп; укрепление мышечно-связочного аппарата; устранение недостатков в развитии мышц.

Силовые способности гребца чрезвычайно многогранны. По мнению В.Б. Иссурина и А.К. Чупруна, конкретно силовые способности реализуются через мышечное усилие; они, в свою очередь, создают силы, действующие на весло, лодку, а, в конечном счете, на среду, вызывая ответные реакции с ее стороны.

Разнообразие проявлений силовых способностей гребца отражаются в следующих понятиях:

Максимальная сила – наивысшее напряжение, которое может развивать гребец при одиночном гребке. В основном зависит от физического поперечника мышц.

Скоростная сила – способность гребца к быстрому выполнению силовых движений, зависящая от биохимического потенциала мышц и координационных способностей занимающегося. Чем быстрее сокращаются мышцы, тем эффективнее может быть преобразовано развиваемое гребцом усилие при выполнении гребка в скорость лодки. Скоростная сила тесно связана с максимальной силой.

**Силовая выносливость** – способность гребца противостоять утомлению при выполнении продолжительной силовой работы. Рядом специалистов установлено, что в гребле на байдарках максимальное усилие, развиваемое при гребке, достигает от 18 до 35 кг. Уровень среднего усилия при прохождении дистанции составляет 15-24 кг. Оно должно сохраняться на протяжении от 40 секунд до 4 минут. Уровень силовой выносливости в гребле на байдарках и каноэ может быть оценен разницей величин средней работы за 1 гребок, выполняемом в соревновании, и той максимальной работой, которую гребец способен выполнить за однократный гребок. Силовая выносливость является сложной целостной двигательной способностью и проявляется в двух формах: динамической и статической. Для циклических видов спорта типична динамическая силовая выносливость, где силовые напряжения постоянно повторяются в циклах движений. Для спортивной деятельности, связанной с необходимостью сохранения рабочего напряжения и с удержанием определенной позы характерна, статическая силовая выносливость. Очень важно при силовой подготовке гребцов различать указанные формы проявления силы для рационального её развития. В специфической деятельности гребца многообразие силовых способностей раскрывается в различной степени. По данным В.Б. Иссурина, Ю.В. Верхошанского, их реализации в полной мере препятствует, в первую очередь,

координационная сложность техники; показано, что более технически подготовленные спортсмены полнее раскрывают при гребле свой потенциал скоростно-силовых способностей и силовой выносливости (примерно на 80-85 %) в отличие от гребцов с менее совершенными техническими навыками (реализация составляет менее 80 %). Характер двигательной деятельности гребцов является, другим фактором, который ограничивает реализацию силовых способностей. Ю.В. Верхошанский, Л.В. Волков установили, что предельная мышечная сила проявляется либо при максимальной величине отягощения, либо при максимальном изометрическом напряжении мышц. Ни того, ни другого в естественной мышечной деятельности при гребле на байдарках и каноэ не происходит. Получается, что даже при наиболее напряженном, с точки зрения силовых проявлений, стартовом режиме гребец реализует не более 60 % предельной силы мышц, обеспечивающих выполнение гребка. В реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности проявление силовых возможностей в гребле в основном зависит от следующих факторов:

- уровня развития координационных способностей спортсмена – дает возможность использовать массу тела при развитии усилия на весле;
- уровня развития выносливости – обеспечивает проявление усилий в состоянии утомления;
- антропометрических данных гребца – длины и массы тела (высокий рост и большой вес тела способствует развитию большего усилия на лопасти весла);
- уровня развития силы отдельных мышечных групп. Влияние этих факторов на проявление силовых возможностей во время гребли обуславливается и усложняется специфическими условиями работы спортсмена в состоянии неустойчивой опоры.

Важное значение в подготовке гребца, наряду с упражнениями, выполняемыми в лодке и на тренажерах, для увеличения силы основных для гребли мышечных групп имеют упражнения с отягощениями в тренировках на суше. Установлено, что мышечная сила при использовании таких упражнений возрастает достаточно быстро. Это объясняется тем, что при выполнении подобных упражнений можно добиться высокого напряжения мышц. Каждая мышца может быть нагружена соответственно ее мощности отдельно от других. При этом имеются возможности дозировать нагрузку в соответствии с ростом достижений спортсмена. Именно упражнениям с отягощениями или без них на суше отводится ведущая роль в развитии силы мышечных групп, принимающих участие в выполнении гребка.

Ряд силовых упражнений, выполняемых в неспецифических для гребли условиях – на суше, способствует увеличению мышечной массы за счет гипертрофии отдельных волокон, то есть увеличения физиологического поперечника мышц. Рядом исследований доказано, что сила мышц спортсмена возрастает параллельно с ростом мышечной массы. Приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда её прирост сопровождается параллельным ростом мышечной массы. И, напротив, сила теряется быстрее, если с её ростом мышечная масса не увеличивается. Исследования показали, что рост максимальной силы в гребле является одним из важных компонентов роста скоростной силы. Таким образом, применение специальных силовых упражнений с отягощением на суше приводит к росту максимальной, скоростной силы и силовой выносливости гребца.

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

В гребле на байдарках и каноэ понятие «быстрота» характеризует способность передвигаться в лодке на дистанции с максимально возможной скоростью. Однако максимальная скорость передвижения – это комплексное понятие, которое определяется уровнем индивидуальной техники гребли, индивидуальными особенностями спортсмена и уровнем развития силы. Быстрота в гребле на байдарках и каноэ выражается следующими показателями:

- реакцией на какой-либо раздражитель, например на команду «Марш!»;
- скоростью выполнения отдельных гребков или отдельных элементов техники гребка, например захвата воды;
- темпом гребли.

Основное внимание во время тренировки обращается на развитие последних двух форм проявления быстроты и скорости выполнения отдельных элементов техники гребка и повышение темпа гребли как основы повышения скорости движения лодки. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей. Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: нервно-мышечные влияния (физиологические), биохимические факторы, силы мышц, морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон), скоростных природных способностей человека.

Так, быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующим в восприятии сигнала;
- передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- проведение последнего от центральной нервной системы к мышце;
- возбуждения мышцы и появление в ней механической активности.

Быстрота как способность, определяющая скоростные возможности человека, определяется скоротечностью возникновения, распространения и смены процессов, характерных для нервно-мышечного аппарата и собственно мышц. С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфата (АТФ) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно – без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10%.

Несомненно, что на скоростные способности свой отпечаток накладывают и личностно-психические факторы: мотивация, проявление воли, эмоции. Вспомним хотя бы, как подстегивают себя участники крупных международных соревнований, чтобы улучшить свои достижения в скорости, длине или высоте прыжка, метании. На разные виды скоростных способностей эти факторы влияют неодинаково – в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей детей, уровня скоростной подготовленности. Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что рассматриваемые нами двигательные способности существенно зависят от фактора генотипа. По данным разных авторов быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижность в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для

увеличения амплитуды активных движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения. Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость – рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся.

**Факторы, определяющие развитие гибкости:**

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;
- эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;
- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают;
- условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;
- пол, возраст человека.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10 °С);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне);
- 5) пол, возраст человека (у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин).

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах. Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым.

**Практические способы измерения гибкости:**

1. Наклоны туловища вперед в положении седа.

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед-вниз. Тренер при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи). Результат – показатель уровня развития гибкости учащегося.

Возможны два варианта интерпретации результата:

- а) сравнение показателя, тестируемого с показателями других учащихся в этом тесте;
  - б) сравнение его результата в указанном тесте с результатами в других тестах на гибкость.
2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе. Это тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5м., скамья.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой. Тренер при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Одной из основных задач на этапе начального обучения в гребле на байдарках и каноэ является выявление основных компонентов координационных способностей, необходимых гребцам на байдарках и каноэ в их спортивной деятельности. Сколько бы ни мечтал тренер сразу начать учить новичка на первых уроках гребному искусству – мощно, сильными гребками гнать лодку вперед, увы, он вынужден заниматься совсем другим делом, потому что байдарки и каноэ – очень неустойчивые спортивные снаряды и поначалу в них не так-то легко научиться даже просто сидеть – не переворачиваясь. Умение балансировать у гребца сродни искусству канатоходца, и чувство равновесия должно быть развито у байдарочников и каноистов ничуть не хуже. Тем более что нередко на тренировках и соревнованиях спортсменов встречается с различными «сбивающими» факторами (сильная волна, косой встречный или попутный ветер и т.д.). И часто происходит так, что спортсмены в хороших условиях погоды показывают высокий результат и безнадежно проигрывают при изменении погоды. Такие гребцы могут быть отлично функционально подготовлены, на них будут затрачены годы труда в надежде, что они «разгребутся», но переучить и получить из такого гребца спортсмена высокого класса невозможно.

Плохой баланс в лодке – весьма распространенная техническая ошибка. Начинающий гребец должен овладеть чувством воды, научиться главному – умению правильно выполнять сильный гребок на уровне своих мышечных ощущений. Опытный глаз тренера сразу определит, особенно в спарринг-гонке, когда спортсмен не «понимает» воды и не использует ее для продвижения лодки вперед, а прорывает воду лопастью. Лодка у такого гребца будто стоит на якоре. Ошибки, допущенные в начале обучения, неизбежно приведут к печальным результатам. Чувство равновесия зависит от развития вестибулярного аппарата, психологической устойчивости, умения в сложных условиях водной среды – волнах и ветре – не испытывать панического страха, боясь перевернуться. Это сковывает движения, вызывает нервозность. Тесно связан с равновесием и другой фактор – чувство воды: тонкое мышечное ощущение плотности воды (особенно явно выраженное при захвате воды в начальной фазе гребка). Врожденное или приобретенное умение «понимать воду», не терять связь с ней в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей при минимальных (а вернее, оптимальных) затратах физической энергии.

Чувство воды – это всеобъемлющий для гребца термин. Структура мышц и чувство ритмичности хода лодки в разных погодных условиях, слитность системы «гребец - весло - лодка», степень плавучести, глубина водоема, плотность и температура воды, течение, конструкция и вес байдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальных условиях, расслабление, ритмичность, амплитуда, техника, тактическое мастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применение разных по

весу лодок, тормозных устройств, весел с уменьшенными лопастями, изменение хвата весла и т. д. – все это влияет на чувство воды.

Чувство равновесия и чувство воды приводят к главному – к умению вложиться в гребок, подключить наибольшее количество мышечных единиц, эффективно скоординировать их межмышечное взаимодействие. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Методика, направленная на развитие координационных способностей (равновесие) включает в себя три группы упражнений:

- подводящие упражнения;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения.

Структура методики развития координационных способностей (равновесие) у юных гребцов представлена в таблице 17

Таблица 17

Этапы обучения	Подводящие	Общеподготовительные упражнения	Специально-подготовительные упражнения	
	На полу		На возвышенности	На тренажерном устройстве
Этап первоначального разучивания	+	+		
Этап углубленного разучивания		+	+	
Этап закрепления и дальнейшего совершенствования			+	+

В гребле на байдарках и каноэ проявление прогнозирования действий имеет одно из важнейших значений. В методике, где одно двигательное действие вытекает из другого, выполняется по принципу от простого к сложному, одно специальное упражнение выполняется в сочетании с другими.

Упражнения, применяемые в методике, имеют множество различных двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей (равновесия). При использовании этих упражнений обучающийся приобретает огромный и неоценимый опыт спортивной работы.

Основополагающую роль в развитии координационных способностей, устойчивого положения тела в лодке при гребле на байдарке и каноэ в обучении начинающих спортсменов играют такие анализаторы, как двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой, мышечный, тактильный, температурный. При выполнении комплексов значительная роль отводится тому анализатору, который участвует в работе, т.е. информации, поступающей из мышц и внутренних органов. Поступающая информация имеет важное значение для последующих движений. Анализаторы постоянно сигнализируют о расположении звеньев тела, участвуют в программе выполнения действий и коррекции движений. Чем согласованнее и синхроннее включаются анализаторы, тем выше уровень формирования и развития координационных способностей (равновесия).

В управлении равновесием участие анализаторов неодинаково значительную роль играют двигательный, зрительный, вестибулярный, тактильный и температурный анализаторы. Для удержания определенной позы (сидеть, стоять, наклон и др.), является двигательный анализатор. После вращательных движений сохранение равновесия значительно сложнее и большое значение имеет вестибулярный анализатор. После

прыжков и прыжковых упражнений, а также при балансировке с предметами добиться устойчивости возможно при совершенствовании функций зрительного, тактильного и кинестезического анализаторов. Устойчивость положения тела зависит от участия того или иного анализаторов и развиваются разными специальными физическими упражнениями, направленными на равновесие.

Механизмы регуляции равновесия, которые определяются комплексом деятельности различных анализаторов, состоянием вегетативных органов, нервной и мышечной систем, достаточно сложны. Незначительные перерывы в тренировочных занятиях вызывают ухудшение равновесия, устойчивость положения тела также теряется при переходе с водоема со стоячей водой на реку с течением, волной и различной розой ветров.

**Техническая подготовка.** Начинающему гребцу дают весло, и ставится задача передвигаться в лодке по водной поверхности. До начала движения в нервной системе формируется целевая установка на его выполнение, включающая необходимые параметры и представление о двигательных ощущениях, результатах предстоящего действия - модель потребного будущего. Сформированная модель является смысловой основой выполняемого движения. Она постоянно уточняется в зависимости от изменения влияния факторов внутренней и внешней среды. Тренер-преподаватель, приступая к обучению ученика, должен побудить его к сознательному и осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Знание о сущности действия формируется на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего комментария. Цель комментария - выделить те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Полноценное представление об изучаемом движении должно включать:

- зрительный образ, возникающий на основе наблюдения;
- смысловой логический образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе;
- двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

При завершении попытки выполнить действие следует анализ и оценка, постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке. Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи. Умение, доведенное до автоматизма, переходит в навык – управление движениями при минимальном контроле со стороны сознания. Сократить время освоения навыка поможет методический прием перекрытия действия более сложным заданием.

Уровень технической подготовленности определяется объемом приемов, действий, степенью освоения этих приемов, результативностью техники. В структуре технической подготовленности важно выделить базовые и дополнительные движения. Базовые - основа технической оснащенности, без которых невозможно ведение соревновательной борьбы.

Дополнительные – это второстепенные движения и действия, характерные для отдельных спортсменов, связанные с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения определяют индивидуальную манеру, стиль.

На НП результат определяется, прежде всего, совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства манера исполнения, дополнительные движения могут оказаться решающим средством в состязании.

Техника – это совокупность действий гребца, позволяющая рационально использовать энергию для достижения наивысшей скорости лодки. Энергия, в данном случае, это и энергия мышечных сокращений, и энергия массы тела гребца. Эффективность техники определяется соответствием решаемым задачам и высоким

конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности. Основная общая задача – скорость передвижения.

В результате работы над элементами гребли 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. Без опорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

**Подготовка к гребку.** Фаза начинается в момент горизонтального положения цевья весла. Туловище развернуто более чем на  $45^\circ$ , таз на  $7^\circ$ . Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счёт сокращения спиральной фасции, со стороны и выведения вперед плечевого пояса верхней руки. Нижняя рука движется вниз вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость гребка, верхняя рука осуществляет давление вдоль стержня весла его вперед вниз, горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед-вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке по траектории от продольной оси лодки. 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 и поперечных мышц живота со стороны рабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча верхней руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Верхняя рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Нижняя рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает, активно выпрямляясь и разворачивая таз, а нога со стороны нерабочего борта через антиупор сгибается в коленном суставе, продвижение лодки происходит за счёт передачи усилия через подвздошную кость таза (ягодичные мышцы) через слайд. 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. Основным 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 разгибается, разворачивая таз и сохраняя целостность напряжения звеньев нога, таз, туловище, плечи, руки. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Нижняя рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основным субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу верхней руки, которая удерживает опору.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы отталкивание – это выведение вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта по вертикальной оси, проходящей через

позвоночник и таз. 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 нерабочего борта. Нижняя рука сгибается в локтевом суставе (до  $110^{\circ}$ - $120^{\circ}$ ), завершая отталкивание. Верхняя рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около  $130^{\circ}$ ). 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. Нижняя рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Верхняя рука по траектории  $45^{\circ}$  от 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.

**Обучение.** Успешность обучения зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям спортсмена, создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к конкретному виду спорта. Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства для ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к соревнованиям. Для достижения совершенства в выполнении изучаемого действия больше времени следует уделять двигательным основам.

Процесс обучения спортивной технике делится на: ознакомление, овладение, совершенствование. Рациональность системы обучения спортивной технике будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На всех этапах обучения спортивной технике тренер-преподаватель должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательных задач;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом особенностей спортсмена.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях. На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Спортивная тактика - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Для того чтобы целенаправленно готовиться к соревнованиям по определенной тактической схеме, необходимо знать энергетическую «стоимость» каждого тактического варианта. С этой целью на специальном гидроэргометрическом комплексе были определены характеристики развиваемой мощности, потребления кислорода и кислородного долга при использовании основных тактических вариантов прохождения дистанции 500 и 1000 м (таблица 18).

Характеристика основных тактических вариантов на дистанциях 500 и 1000 м представлена в таблице 18.

Таблица 18

Наименование варианта	Характеристика варианта	
	500 м	1000 м
Равномерное прохождение	Различие скорости первой и второй половины дистанции + 3%, колебание темпа -5%	Колебание скорости второго-четвертого отрезков в пределах +3%, колебание темпа+5%
Последовательное снижение скорости от старта к финишу	Различие скорости первой и второй половины 6-26%, последовательное снижение темпа	На каждом отрезке 250 м скорость ниже, чем на предыдущем
Последовательное увеличение скорости	Скорость на второй половине дистанции выше, чем на первой, последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок	Последовательное повышение скорости со второго по четвертый отрезок
Быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	Различие скорости первой и второй половины 4-11%, на первом и четвертом отрезках темп выше, чем на втором и третьем	Скорость первого и четвертого отрезка выше, чем второго и третьего, на втором и третьем отрезках скорость удерживается

Таким образом, рекомендуются следующие основные положения тактики соревновательного происхождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;
- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижения ног и таза вперед.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом: группы начальной подготовки – создание представлений о гребле как виде спорта. В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) основы гигиены и здорового образа жизни;
- 2) сведения о строении и функциях организма человека;
- 3) влияние физических упражнений на организм человека;
- 4) вредные привычки и их преодоление;
- 5) моральные и этические ценности физической культуры и спорта;
- 6) принцип честной спортивной борьбы fair-play;
- 7) олимпийское движение;
- 8) особенности техники вида спорта;
- 9) техника безопасности при занятиях спортом;
- 10) правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий НП 1-го, 2-го года подготовки.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на ЭНП не применяется. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гребли на байдарках и каноэ);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка. Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специальноподготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

### **Самостоятельная подготовка**

На этапах начальной подготовки применяются следующие вида самостоятельной работы:

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др.;

Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Организация тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предусматривает выраженную специализацию. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Тренировочный процесс интенсифицируется. Существенно увеличивается количество соревновательных стартов в гребле на байдарках и каноэ. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки приближаются по форме и характеру их выполнения к основному соревновательному упражнению, в котором специализируется гребцы на байдарках и каноэ. Двигательные действия, доводятся до стадии прочно закрепленных двигательных навыков. Техника и тактика совершенствуется в усложненных условиях с применением соревновательного метода. Юные квалифицированные спортсмены овладевают способами и приемами ведения спортивной

борьбы, умением самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в экстремальных ситуациях соревновательной борьбы. Формирование, углубление и расширение этих способностей является основой тактического мышления, благодаря которому спортсмен составляет правильные тактические планы действий, создает свой собственный стиль соревновательной деятельности.

В основе периодизации спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе лежит макроцикл длительностью 12 месяцев. Каждый макроцикл включает: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**Подготовительный период** делится на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный на этапы подводящих и главных стартов.

**Переходный период.** Сроки периода - сентябрь.

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

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

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

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

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

**Общеподготовительный период.** Сроки - октябрь-февраль.

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

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

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

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

**Специально-подготовительный период.** Сроки - март-апрель.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе в гребле на байдарках и каноэ для воспитания специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание.

Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений; в процессе повышения гибкости - плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у гребцов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и выше среднего веса. Основными средствами развития общей и специальной выносливости у гребцов является собственно гребля, кроссовый бег, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный и повторный, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (темповый порог) и соревновательный метод.

### **Классификация интенсивности тренировочных нагрузок**

Таблица 19

<b>Зона интенсивности</b>	<b>Направленность</b>	<b>% от соревновательной скорости</b>	<b>ЧСС, уд./мин</b>	<b>La, мМоль/л</b>
V	Быстрота и стартовая мощность	>100	Не информативна	2-5
IV	Скоростная выносливость	80-100	>180	>12
III	Специальная выносливость	70-80	160-180	4-8

II	Основная выносливость	60-70	140-160	2-4
I	Восстанавливающая	<60	<140	<2

**Физическая подготовка**  
Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица 20

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1-3-й	4-й	5-й	1-3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	2400-2500	2500-2600	2600-2700	2300-2400	2400-2500	2500-2600
Объем водной подготовки, км	1500-1600	1600-1700	1700-1800	1400-1500	1500-1600	1600-1700
Объем специальной тренажёрной подготовки, км	110-120	120-130	130-140	100-110	110-120	120-130
Объем бега, лыжи, плавание. км	900-1000	1000-1100	1100-1200	800-900	900-1000	1000-1100

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов на УТЭ

Таблица 21

Направленность	Периоды подготовки																				
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Воспитание координационных способностей	+		+							+								+			
Воспитание ловкости			+							+								+			
Воспитание гибкости	+		+					+		+		+			+		+				
Техническая подготовка		+		+	+			+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+				
Воспитание силовых качеств	+		+					+		+		+			+		+				
Воспитание общей выносливости		+		+		+			+		+	+	+				+	+	+		
Воспитание специальной выносливости		+			+			+			+				+			+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости									+			+				+		+			

## **Технико-тактическая подготовка**

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

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий гребцов байдарочников и каноистов, совершенствование координационной и ритмической структуры в соревновательной деятельности.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения гребка, эффективного отталкивания и выката лодки, активной постановке фазы «захвата», овладению жесткой системой «рука – туловище». В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма гребца на байдарках и каноэ. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у гребца формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о прохождении разных отрезков дистанции. На учебно-тренировочном этапе в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях.

Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы гребец мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично продвигаться по дистанции является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца.

Значительная роль в совершенствовании техники гребли отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

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

## **Теоретическая подготовка**

Основными разделами теоретической подготовки являются:

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

## Психологическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером-преподавателем или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером-преподавателем.

## Самостоятельная подготовка

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований;

Регулярное применение доступных форм и видов закаливания;

Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий (зарядка);

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте <https://course.rusada.ru/>

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

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

### Переходный период

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

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

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

### Общеподготовительный период

Общая длительность -28-29 недель за год независимо от количества макроциклов

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли на гребных тренажерах, направленной на развитие аэробных возможностей. Повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; освоение различных тактик.

### Специально-подготовительный период

Длительность около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышения темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к

скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

### **Соревновательный период**

Длительность периода до 10-11 недель

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

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

### **Содержание работы:**

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

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

### **Физическая подготовка**

Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица 22

<b>Показатели</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Общий объем нагрузки, км	3300-3500	3200-3400
Объем водной подготовки, км	2000-2200	1900-2100
Объем специальной тренажёрной подготовки, км	290-310	280-300
Объем бега, лыжи, плавание. км	1100-1300	1000-1200

### **Техническая подготовка**

Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерны для соревновательной деятельности гребца на байдарках и каноэ. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.).

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (тренажёр для гребли на байдарках и каноэ). С выходом на воду (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются различные методы для целенаправленного управления процессом совершенствования технического мастерства гребцов на байдарках и каноэ выделяющие все аспекты. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического

мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства воды), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов на этапе ССМ

Таблица 23

Направленность	Периоды подготовки																							
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный									
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
ССМ																								
Воспитание координационных способностей	+		+					В Ы Х О Д Н О Й	+		+					В Ы Х О Д Н О Й	+		+					В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+								+								+					
Воспитание гибкости	+		+		+				+		+		+				+		+		+			
Техно-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+						+		+						+		+		+			
Воспитание силовых качеств	+		+		+				+		+		+				+		+		+			
Воспитание общей выносливости		+		+		+				+		+		+					+				+	
Воспитание специальной выносливости		+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+				+		+		+				+	+		+	+			

### Теоретическая подготовка

Основными разделами теоретической подготовки на этапе ССМ являются:

- совершенствование техники гребли;
- планирование спортивной тренировки;
- основные средства восстановления работоспособности;
- ведение дневника тренировок;
- планирование и анализ участия в соревнованиях;
- антидопинговый контроль;
- судейские категории и квалификационные требования для их присвоения

## Психологическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

## Самостоятельная подготовка

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе;

Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий (зарядка).

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте <https://course.rusada.ru/>

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двуцикловой, трехцикловой и т.д.

При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

**Восстановительный мезоцикл** - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

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

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

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

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

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

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

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

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

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка техникотактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

### Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства

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

#### Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица 24

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объем нагрузки, км	3400-3800	3300-3600
Объем водной подготовки, км	2100-2300	2000-2200
Объем специальной тренажёрной подготовки, км	310-340	290-310
Объем бега, лыжи, плавание. км	1200-1500	1100-1400

#### Техническая подготовка

Основная цель: индивидуализация технической подготовки спортсмена; совершенствование соревновательной техники гребли; достижение максимальной эффективности, стабильности, вариативности, экономичности и малой тактической информативности техники гребли; создание условий для максимальной реализации накопленного потенциала в ответственных соревнованиях.

Техника гребли должна полностью отвечать требованиям вариативности. Вариативность техники тесно связана со способностью спортсмена изменять детали техники без ущерба ее эффективности (скорости) при воздействии внешних условий: тактическая борьба, влияние ветра (попутный, боковой, встречный), воздействие волны, утомление отдельных мышечных групп и т.д. Вариативность техники во многом зависит от развития специфических ощущений гребца. Специфические ощущения формируются на основе воздействия разнообразными средствами и методами на сенсорные (чувственные) системы (зрительную, тактильную, вестибулярную и т.д.). При максимальной обостренности восприятия определенных сенсорных систем спортсмены получают и анализируют значительно больше информации, поступающей из внутренней и внешней среды при выполнении гребковых движений, что позволяет формировать тонкие специфические впечатления.

**Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах на этапе ВСМ**

Таблица 25

Направленность	Периоды подготовки																					
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный							
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
ВСМ																						
Воспитание координационных способностей	+		+				ВЫХОДНОЙ	+		+					ВЫХОДНОЙ	+		+				
Воспитание ловкости			+							+								+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+				+		+		+		
Техно-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+						+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+				+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+			+		+		+					+				+
Воспитание специальной выносливости		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+			+		+		+				+	+		+	+		

**Теоретическая подготовка**

Основными разделами теоретической подготовки на этапе ВСМ являются:  
 совершенствование техники гребли;  
 планирование спортивной тренировки;  
 основные средства восстановления работоспособности;  
 ведение дневника тренировок;  
 анализ участия в соревнованиях;  
 допинг и антидопинговый контроль;  
 судейские категории и квалификационные требования для их присвоения.

**Психологическая подготовка**

На этапе высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервнопсихологического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов. В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

### **Самостоятельная подготовка**

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе;

Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий (зарядка).

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте <https://course.rusada.ru/>.

### **4.2. Учебно-тематический план**

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

Основная направленность теоретической подготовки в учебных группах изменяется и зависит от этапа спортивной подготовки.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Учебно-тематический план представлен в таблице 26.

Таблица 26

№	Разделы подготовки	Распределение часов в процессе многолетней подготовки								
		ЭНП		Учебно-тренировочный этап					ЭССМ	ЭВСМ
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1.	Физическая культура и спорт в России. Олимпийское движение.	1								
2.	История гребли на байдарках и каноэ	1								
3.	Правила безопасности проведения занятий по гребле на байдарках и каноэ. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.	1	0,5	0,5						
4.	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз (Классификация спорт. судов и их строение, оборудование дистанции)	1	0,5							
5.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ		1	0,5						
6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на него	1	0,5							
7.	Спортивный режим, гигиена, закаливание	1	0,5							
8.	Техника гребли и её совершенствование.	1	2	3	3	3	3	3	3	3
9	Планирование спортивной тренировки.				0,5	0,5	1	1	2	2
10	Методика развития двигательных качеств.			1	1					
11	Врачебный контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Предупреждение травм.		0,5	0,5						
12	Основные средства восстановления работоспособности		0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
13	Ведение дневника тренировок, отчеты спортсменов о тренировках, анализ и обсуждение отчетов		1	1	1	1	3	3	4	8
14	Постановка целей и задач на спортивный сезон (спортсмену, экипажу). Анализ участия в соревнованиях (контрольных, отборочных, основных)				1	1	2	2	3	4

15	Допинг и антидопинговый контроль в спорте		1	1	1	1	1	1	1
16	Спортивный судья. Судейские категории и квалификационные требования для присвоения категорий.					1	1	1	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>

### Краткое содержание разделов теоретической подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России. Олимпийское движение: спортивно-массовое движение и спорт высших достижений в стране, популяризация физической культуры и олимпийского движения.

2. Краткий обзор развития «гребли на байдарках и каноэ»: история гребли на байдарках и каноэ, развитие гребли на байдарках и каноэ за рубежом и в России. Международная и Всероссийская федерации гребли на байдарках и каноэ, их роль в развитии гребли на байдарках и каноэ. Международные и всероссийские соревнования. География гребли на байдарках и каноэ в России. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

3. Меры безопасности при занятиях на воде. Правила навигации и руления: правила плавания по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция (ГИМС). Местные особенности в правилах навигации. Действие руля и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств. Спасение и оказание помощи при аварии: действие гребцов, тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки.

4. Оборудование и инвентарь (уход и настройка): оборудование дистанции для соревнований, стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Классификация спортивных судов. Ремонт лодки. Настройка лодки под гребца. Уход за инвентарем.

5. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований: Спортивные разряды и звания в гребле на байдарках и каноэ. Условия выполнения спортивных разрядов и званий в гребле на байдарках и каноэ. Порядок и последовательность присвоения спортивных разрядов и званий. Организация и проведение соревнований: судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности участников соревнований. Мандатная комиссия. Положение о соревнованиях. Календарный план соревнований.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся: Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Особенности развития детского и юношеского организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.

7. Гигиена, спортивный режим, закаливание: гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена. Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в

режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.

8. Техника гребли на байдарках и каноэ: терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

9. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы: годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОП и СП.

10. Методика развития двигательных качеств: Общая и специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке гребцов. Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годичном цикле. Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле. Методы развития специальных физических качеств.

11. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Техника безопасности при проведении учебных занятий со штангой, на тренажерах, во время игры, бега. Методы оказания первой медицинской помощи.

12. Основные средства восстановления работоспособности: педагогические (рациональное построение тренировки, рациональное чередование работы и отдыха, чередование занятий ОФП и СФП, сочетание нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью); психологические (самостимуляция и самомобилизация спортсмена, аутогенная тренировка, политико-воспитательные мероприятия, внушенный сон – отдых); медико-биологические и фармакологические средства (физиотерапевтические и фармакологические средства); гигиенические средства (режим дня, труда, отдыха и тренировки, гигиенические процедуры).

13. Ведение дневника спортсмена и его содержание: объективные данные (направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха; субъективные данные (самочувствие, оценка воздействия тренировки); анализ выполненной работы за неделю и по этапам, выводы).

14. Постановка целей и задач на спортивный сезон: рассмотрение календарного плана спортивных соревнований на спортивный сезон. Определение главного и подводящих стартов. Планирование спортивного результата для спортсменов (команды). Механизмы достижения поставленной цели. Определение ключевых ошибок, способы их устранения.

15. Спортивный судья. Судейские категории и квалификационные требования для присвоения категорий. Рассмотрение Положение о спортивных судьях, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017 № 134, устанавливающего порядок присвоения, лишения, восстановления квалификационных категорий спортивных судей и содержание квалификационных требований к кандидатам на присвоение данных категорий, а также права и обязанности спортивных судей.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на

особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

5.3. 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».

5.4. Организация обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», организацией обеспечивается соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Кадровые условия**

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными специалистами и работниками согласно штатному расписанию.

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);
- 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 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922);
- 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).

6.1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, привлекается тренер-преподаватель по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлекаются иные специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки привлекаются соответствующие специалисты.

6.1.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

## **6.2. Материально-технические условия**

6.2.1. Для реализации Программы по гребле на байдарках и каноэ у Организации имеется на праве оперативного управления здания, расположенные по адресу: 398059, г. Липецк, ул. К. Маркса, д.30, 398005, г. Липецк ул. Левобережная, 28, Помещения используемые на основании договора: 398005, Липецкая область, город Липецк, улица Адмирала Макарова, д. 1 "в" (помещения №2, №17).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных помещениях: тренировочном спортивном зале, тренажерном зале. Имеются необходимые дополнительные помещения: раздевалки, душевые и туалеты, медицинский пункт, оборудованный 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 N 61238).

Для учебно-тренировочных занятий на воде имеется прямой участок реки, оборудованный разметкой дистанции, причальный плот.

Хранение спортивных судов осуществляется в специальных ангарах (элинггах).

Для ремонта спортивных судов оборудована мастерская.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем представлено в таблицах 27, 28, 29

Таблица 27

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более, объектив - 50 мм и выше)	штук	на тренера-преподавателя	8
2.	Гимнастическая стенка	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	на организацию	10
4.	Конус тренировочный	штук	на организацию	20
5.	Круг спасательный	штук	на тренера-преподавателя (2 шт.)	16
6.	Мотор лодочный подвесной	штук	на организацию (1 шт.)	8
7.	Моторная лодка (катер) для проведения учебно-тренировочного мероприятия и соревнований	штук	на организацию	8
8.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя (2 шт.)	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4
10.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя (2 шт.)	16
11.	Причальный плот 10х4 м	штук	на организацию	1
12.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	на организацию	1
13.	Рация	комплект	на организацию	2
14.	Ремень стяжной с фиксатором для крепления лодок при перевозке	штук	на организацию (60)	60
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя (1)	8
16.	Скамья гимнастическая	штук	на организацию	4

17.	Спасательный жилет	штук	на тренера-преподавателя (11)	88
18.	Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)	штук	на организацию	1
19.	Стойка для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	3
20.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	на организацию	1
21.	Скамья для тяги штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	3
22.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия (4 шт.)	4
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	3
24.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя (1)	8
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "К-1", "К-2", "К-4"				
25.	Байдарка одиночка	штук	на организацию	129
26.	Байдарка двойка	штук	на организацию	22
27.	Байдарка четверка	штук	на организацию	1
28.	Весло для гребли на байдарке	штук	на организацию	158
29.	Гребной эргометр (гребной тренажер для байдарки)	штук	на организацию	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «К-1», «К-2», «К-4»											
1.	Байдарка-одиночка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Весло для гребли на байдарках гоночное	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
3.	Фартук для байдарки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем представлено в таблице 28

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 28

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	2	1	2	1	2
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1

6.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	2
7.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

### 6.3. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие -Москва.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Каверин В. Ф. Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт».
3. Брюханов, Д. А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках: автореф. дис. канд. пед.наук : 13.00.04 [Текст] / Д. А. Брюханов. – Волгоград, 2010. – 23 с.
4. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 1 [Текст] / А. И. Быков; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 182 с.
5. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 2 [Текст] / А. И. Быков; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 120 с.
6. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – Москва: Спорт, 2020 – 200 с.
8. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин – Москва: Спорт, 2016. – 464 с.
9. Каверин, В. Ф. Методические рекомендации в подготовке гребцов на байдарках и каноэ [Текст] / В. Ф. Каверин. – Барнаул, 2003. – 45 с.
10. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст] / П. В. Квашук. –Москва, 2003. – 227 с.
11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. –656 с.
12. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие [Текст] /Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012.
13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Вишняков К.С., Карпов А.А., Потехин Д.А.– М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 153 с.
14. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.232 с.
- 15.Единая всероссийская спортивная классификация. М.: Минспорт России, 2013.
16. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
17. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт физической культуры, 1990.
18. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1986.
19. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
- 20.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.,1972.

21. Шубин К.Ю., Иссурин Б.В. Методика специальной силовой подготовки на тренажерах гребцов на байдарках и каноэ. - ЛНИИФК, 1980.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденный Министерством спорта РФ от 14 ноября 2025 г. № 958.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
4. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ (<https://www.kayak-canoes.ru/>)
5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва ( [Спортивный резерв России](#) )
6. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (<https://fcomofv.ru/>)