

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по академической гребле»
(МБУ ДО «СШОР по академической гребле»)**

Утверждаю

Директор «СШОР по академической гребле»

К.В. Бутко

27 «29» 12 2023 г.



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

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение
2. Пояснительная записка
3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.
 - 3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.3. Учебно-тренировочные мероприятия.
 - 3.4. Объем соревновательной деятельности.
 - 3.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 3.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.
 - 3.7. Годовой учебно-тренировочный план.
 - 3.8. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте.
 - 3.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.
4. Система контроля.
 - 4.1. На этапе начальной подготовки.
 - 4.2. На учебно-тренировочном этапе.
 - 4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.
 - 4.4. На этапе высшего спортивного мастерства.
 - 4.5. Оценка результатов освоения Программы.
 - 4.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).
5. Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».
 - 5.1. Программный материал.
 - 5.2. Учебно-тематический план.
6. Особенности осуществления спортивной подготовки по гребному спорту.
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 7.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.
 - 7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.
 - 7.3. Кадровые условия реализации Программы
8. Перечень информационного обеспечения.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г № 945 (далее – ФССП), зарегистрирован Минюстом России № 71494 от 13 декабря 2022 года.

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» разработана на основании нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и иных законодательных актов Российской Федерации;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и иных нормативных правовых актов, регламентирующих вопросы организации и осуществления спортивной подготовки;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 178 –р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и выполнять нормативы испытаний.

3. Целью реализации 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. Вовлечение оптимального числа юношей и девушек в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивных сборных команд России.

4. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствование спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области гребли на байдарках и каноэ, освоение правил вида спорта, изучение истории гребли на байдарках и каноэ, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по гребле на байдарках и каноэ.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Гребля на байдарке и каноэ – сложно-координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка и все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Задача спортсмена продвинуть лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Как вид спорта гребля на байдарке и каноэ выделяет свои спортивные дисциплины.

Перечень спортивных дисциплин по гребле на байдарке и каноэ представлены в таблице.

Дисциплин вида спорта - гребля на байдарке и каноэ
(номер – код 0280008611Я)

Дисциплины	Номер-код
К -1 200м.	0280011611Я
К- 1 500 м	0280021611Я
К -1 1000 м	0280031611Я
К-1 2000 м	0280041811Я
К-1 5000 м	0280051811Я
Эстафета К-1 (4х500 или 4х200)	0280181811Я
С-1 200 м	0280191611Я
С-1 500 м	0280201811Ф
С-1 1000 м	0280211611А
С-1 2000 м	0280221811А

С-1 5000 м	0280441811А
Эстафета С-1 (4х500 или 4х200)	0280331811А

Лодка, в которой спортсмен сидит лицом вперед и гребет двухлопастным веслом с обеих сторон. Спортсмен сидит на специальном сидении (сляйде), расположив ступни на упоре внутри лодки (подножке). В конструкции байдарки предусмотрен руль, расположенный под кормой лодки. Поворот руля спортсмен управляет ступнями при помощи специальной планки, расположенной в прорези подножки. В экипажных лодках (двойках, четверках) рулем управляет спортсмен, сидящий впереди (загребной).

Греблей на байдарках и каноэ занимаются мужчины и женщины. В программу международных соревнований также включены смешанные виды (микс).

Дисциплина байдарка традиционно обозначается как «К» от английского Kayak.

К участию в международных и всероссийских соревнованиях допускаются лодки, отвечающие следующим стандартам:

<i>Класс лодки</i>	<i>Минимальный вес</i>	<i>Максимальная длина лодки</i>
К1 (байдарка-одиночка)	12 кг	520 см
К2 (байдарка-двойка)	18 кг	650 см
К4 (байдарка-четверка)	30 кг	1100 см

Гребля на байдарках и каноэ – олимпийский гребной вид спорта, суть которого заключается в скорейшем преодолении трассы на байдарках и каноэ. Места в заезде распределяются между участниками по мере пересечения ими финишной прямой.

На соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ используются следующие типы лодок: одиночка, двойка, четверка.

В программе соревнований есть как мужские, так и женские заезды. Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на дистанциях:

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

для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

В гонках на дистанции 1000 м участники соревнований должны строго придерживаться своей дорожки, они не должны приближаться к соседней лодке ближе, чем на 5 м для того, чтобы они не могли использовать преимущества течения воды.

3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	11

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	468-728	624- 936	1040-1248	1248-1664

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические мероприятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3.3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		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	-		21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	-	2	2	4	6

3.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное время от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у занимающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на обучающегося, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении занятий и всех запланированных мероприятий. А также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий школы.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями обучающихся.

3.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51
3.	Участие в	-	-	2-4	10-12	10-14	12-18

	спортивных соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	12-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

3.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства						
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		До трех лет		Свыше трех лет				
				6 - 8	9	14	12	18	20	24	32			
		Недельная нагрузка в часах												
		4,5 - 6	6 - 8	9	14	12	18	20	24	32				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	3	3	3	4			4			4	
		Наполняемость групп (чел)												
1.	Общая физическая подготовка	144	172 - 227	215	314	190	250	207	229					
2.	Специальная физическая подготовка	35	47 - 89	124	182	272	418	469	574					
3.	Техническая подготовка	44	78 - 80	98	166	62	110	157	199					
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9 - 14	9	20	24	46	83	80					
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	10	8	10	10	20					
6.	Участие в соревнованиях	-	-	9	16	62	80	70	106					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	9	20	6	22	44	40					
Общее количество часов в год		234	312 - 416	468	728	624	936	1040	1248					

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие проводит с группой тренер-преподаватель с привлечением медицинского работника.
	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Проверка лекарственных препаратов. (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для проверки дома)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля, Проверка лекарственных средств.	Февраль март	Теоретическое занятие проводит с группой тренер-преподаватель с привлечением медицинского работника.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Проверка лекарственных препаратов, (продолжить знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для проверки дома)
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля.» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МО
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

3.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребной спорт».

Обучающийся, не имеющий допуск, к тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям не допускается.

На основании приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г № 1144 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.» медицинское обследование обучающиеся проходят: этап начальной подготовки 1 раз в 12 месяцев, тренировочный этап 1 раз в 12 месяцев, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 2 раза в 12 месяцев.

IV. Система контроля

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

4.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

4.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

- спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

4.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**4.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на
этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3.	Бег 1500 м	Мин,с	-	-	8.2	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее			
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.0	9.4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м		без учета времени			
2.2.	Приседания за 15 секунд	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное	количество раз	не менее			
			10		12	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,05	7,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	Не более 3.00 мин		
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации.				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			-	35
2.5	Плавание 50 м	мин,с	1,30	1,50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Уровень спортивной квалификации: Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

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	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			-	45
2.5	Плавание 50 м	мин, с	1.25	1.30

Уровень спортивной квалификации: уровень спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта международного класса».

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

5.1. Многолетняя целенаправленная подготовка гребца от новичка до мастера строится как единый процесс, в котором могут быть выделены четыре относительно самостоятельных этапа:

- этап начальной подготовки;
- этап углубленной спортивной специализации;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной из главной цели - высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего гребца, главным образом, общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект обучающегося. Обучающийся знакомится с видом спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 15-20% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия в основном комбинированные, небольшой интенсивности продолжительностью от 1,5 до 2 часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, лыжная подготовка. Плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и небольшими отягощениями.

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью на

воде при проведении учебно-тренировочных занятий.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение основам техники гребли. Очень эффективным средством начального обучения является гребля в учебных лодках или с поплавками.

Интенсивность и объем учебно-тренировочных занятий постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых обучающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Для групп этапа высшего спортивного мастерства специальная подготовка занимает большее количество времени от общего объема учебно-тренировочного объема тренировочных нагрузок.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

Результатом реализации Программы является:

5.2. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

5.3. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гребной спорт»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

5.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

5.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Московской области и спортивной сборной команды Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

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

6.1. Этап начальной подготовки.

Основные направления тренировок:

На этапе начальной подготовки спортивных занятий тренер-преподаватель целенаправленно развивает физические качества спортсмена, применяя специальные комплексы упражнений и игр, с учетом подготовки обучающихся, тем самым достигая единства общей и специальной подготовки.

6.1.1. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Примерные сроки периода - сентябрь

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в период базовой и специальной подготовки.

Подготовительный период

Примерные сроки периода — октябрь-апрель.

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

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общей функциональной подготовленности,

ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Соревновательный период

Примерные сроки подготовки

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию сдачи норм по ОФП и контрольных нормативов, развитие специальной выносливости.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики самостраховки (кувырки, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники гребли с обязательной программой технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения.

Тренер-преподаватель формирует двигательные навыки у юных спортсменов параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в спорте. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

В первый год обучения основная задача занятий — овладение основами техники гребли. При этом процесс обучения проводится концентрировано, без больших пауз, т. е. Перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому действию, комплексу действий проводится в течение 15-25 занятий, 30-35 мин каждое.

Объем специальной подготовки в этот период составляет 15-20% от общего объема учебно-тренировочных занятий. Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности направлены на обучение основам техники гребли. Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий. Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности и направлены на обучение основам техники гребли.

6.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе — обеспечение разносторонней физической подготовленности спортсмена: планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики гребли на байдарках.

Особое направление в работе — развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники гребли, приобретение тактического, соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Подготовительный период.

Сроки периода октябрь — апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки; обще-подготовительный и специально-подготовительный.

- *Общеподготовительный период.*

Сроки — октябрь-февраль.

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

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

- *Специально-подготовительный период.*

Сроки март-апрель.

Основные цели подготовки; создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретённой в общеподготовительном периоде общей 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.

- *Соревновательный период.*

Сроки периода — май-август.

Основные цели; расширение диапазона 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 техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одаренных гребцов.

Годовой макроцикл может строиться с двумя основными соревнованиями.

Для спортсменов с подготовкой менее трех лет на учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше трех лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Интенсивность и объем учебно-тренировочных занятий постепенно возрастает, увеличивается количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое мастерство, вырабатывает

психологическую устойчивость, волевые качества, спортивную закалку.

6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов — завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе — дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для достижения высших спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для спортсменов осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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 тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи периода: 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, направленных на развитие аэробных возможностей, освоение различных тактик.

Специально-подготовительный период

Длительность около 13 недель.

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

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсменов к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

Соревновательный период

Длительность периода 10-11 недель.

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях, достижение запланированных 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.

Годовой план этапа начальной подготовки 3 года обучения 8 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	19	19	19	18	18	18	18	18	20	20	20	20	227
Специальн физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	6	89
Техническая подготовка	6	6	7	6	7	7	9	7	6	7	6	6	80
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1		14
Спортивные соревнования													
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.	2								2			2	6
Всего количество часов	35	33	34	34	36	34	36	34	37	35	34	34	416

Годовой план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 3 лет обучения 9 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	18	21	20	17	15	14	13	15	16	21	23	22	215
Специальная физическая подготовка	9	9	9	12	12	12	12	12	11	9	9	8	124
Техническая подготовка	7	6	7	8	9	10	11	9	9	8	7	7	98
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
Инструкторская и судейская практика		1							1		2		4
Спортивные соревнования	1	2				2	2		2				9
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.	2		2		1			2				2	9
Всего количество часов	37	39	39	38	38	39	39	39	40	39	42	39	468

Годовой план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения 12 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	37	26	25	20	18	8	17	13	19	34	35	28	280
Специальн физическая подготовка	6	7	7	11	17	17	18	17	14	4	6	6	130
Техническая подготовка	8	12	14	14	14	14	14	14	14	12	10	10	150
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка		2	2	2	2	4	2	2	2	2		2	22
Участие в соревнованиях	2	2	1	2		2	2	5		2		2	20
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	3	3	1	1					12
Инструкторская и судейская практика			2	2		2		2	1		1		10
Всего количество часов	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

Годовой план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года обучения 14 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	29	30	26	25	23	22	21	23	24	29	31	31	314
Специальн физическая подготовка	14	13	15	17	17	16	18	18	16	13	13	12	182
Техническая подготовка	12	11	13	14	15	15	17	15	15	13	12	14	166
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Инструкторская и судейская практика			1	2	1	1	1		1		2	1	10
Участие в спортивных соревнованиях	1	2		2		4	2	1	4				16
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.	2		6		2			2		2	4	2	20
Всего количество часов	59	58	62	62	60	60	61	61	62	59	63	61	728

Годовой план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года обучения 18 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	31	27	24	18	15	7	15	13	15	33	28	30	256
Специальн физическая подготовка	24	22	27	30	32	34	36	34	27	20	24	24	334
Техническая подготовка	17	15	20	18	18	20	20	20	20	18	14	14	214
Тактическая, психическая, теоретическая подготовка	6	4	6	6	6	8	6	8	8	6	6	4	74
Спортивные соревнования		2		4	2	2	2	4	4	2		2	24
Восстановительные мероприятия		2		2	2		2		2	2	4		16
Инструкторская и судейская практика			4			4		2	2		2	4	18
Всего количество часов	78	72	81	78	75	75	81	81	78	81	78	78	936

Годовой план этапа совершенствование спортивного мастерства до года обучения 20 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	207
Специальная физическая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	40	39	39	39	469
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	157
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	8	7	6	83
Инструкторская и судейская практика	2		2		2		2		2				10
Спортивные соревнования	3	7		5	9	2	7	9	4	12	3	9	70
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.	9	1	4	7	3	2	7	3	2	2	2	2	44
Всего количество часов	90	84	82	88	90	80	92	88	84	92	82	88	1040

Годовой план этапа совершенствование спортивного мастерства свыше года обучения 24 часа в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	19	19	20	20	20	229
Специальн физическая подготовка	47	47	48	48	48	48	48	49	48	48	48	48	574
Техническая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	17	17	16	16	17	199
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6	80
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спортивные соревнования	6	6	10	8	12	8	11	12	7	15	6	5	106
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.	7	3	2	5	3	2	5	3	4	2	2	2	40
Всего количество часов	104	100	104	106	108	100	108	108	104	106	100	100	1248

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Теоретическая подготовка</i>				
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 15/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/20	Январь-февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 10/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований.

	Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.				
Правила вида спорта	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10/20	август		Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		≈ 10/20	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Психологическая подготовка					
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:					
Лекции и беседы		≈ 60/90	Январь-сентябрь		Объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта обучение специфическим приемам, поведенческим актам. Основной метод воздействия на сознание спортсмена является убеждение
Беседы с другими людьми при спортсменах		≈ 60/90	Ноябрь-декабрь		Косвенное внушение.
Специальная подготовка					
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:					
Техническая, равномерная		≈ 5040/ 7740			
Техническая, равномерная и переменная		≈ 1781/ 2658	Январь-апрель		Интенсивность в режиме II- 20% (13 недель) Интенсивность в режиме II- 25% (4 недели) Интенсивность в режиме II- 30%
Активный отдых		≈ 1461/ 2424	Май-июль		
Техническая, равномерная		≈ 1798/ 2658	август Сентябрь - декабрь		Профилактические мероприятия Интенсивность в режиме II- 10%
Общая физическая подготовка					
Всего на этапе начальной подготовки до одного года					
		≈ 8400/ 10140			

	обучения/ свыше одного года обучения:					
	Комбинированная, 16 тренировок силовой направленности	≈ 2680/ 3260	Январь - апрель		Интенсивность в режиме II- 25%	
	Комбинированная, 5 тренировок силовой направленности	≈ 2140/ 2720	Май-июль		Интенсивность в режиме II- 30%	
	Активный отдых (самостоятельная работа)	≈ 720/ 720	август		Профилактические мероприятия	
	Комбинированная, 10 тренировок силовой направленности	≈ 2860/ 3440	Сентябрь - декабрь		Интенсивность в режиме II- 20%	
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия						
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240/ 360				
Теоретическая подготовка						
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 360/720				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 45/80	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
	История возникновения олимпийского движения	≈ 45/80	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 45/80	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологические основы физической культуры	≈ 45/80	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности.	

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 45/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 45/80	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 44/80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 45/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Психологическая подготовка				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 360/360		
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 120/120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Внутренний отдых	≈ 120/120	Апрель- август	Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
	Аутотренинг	≈ 120/120	Апрель- август	Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
Специальная подготовка				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	19800/30720		
	Техническая, равномерная, Комбинированная	≈ 5640/7560	Январь-март	интенсивность в режиме II-30% 3-4 трен. в неделю силовой направленности, интенсивность в режиме II-30%

	Техническая, равномерная и переменная	≈ 3120/5280	Апрель-май	интенсивность в режиме II-35%
	Равномерная и переменная	≈ 6180/7800	Июнь-август	интенсивность в режиме II-35%
	Техническая, равномерная	≈ 4860/10080	Сентябрь - декабрь	интенсивность в режиме II-25%
	Общезащитная подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	16920/11880		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4320/3120	Январь-март	интенсивность в режиме II-30%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 2760/1920	Апрель- май	интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4140/2880	Июнь- август	интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 5700/3960	Сентябрь- декабрь	интенсивность в режиме II-30%
	Теоретическая подготовка			
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 960		
Этап совершенствования спортивного мастерства до двух лет	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 160	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 160	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈ 160	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

деятельности, самоанализ обучающегося				Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 160		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 160		январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 160		февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Психологическая подготовка				
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1800			
Методы и средства гетеротренинга	≈ 600		сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Внутренний отдых	≈ 600		Апрель- август	Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
Аутотренинг	≈ 600		Апрель- август	Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Специальная подготовка				
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	38760		
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 9660	Январь - март	интенсивность в режиме II-50%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 6420	Апрель - май	интенсивность в режиме II-55%; III-IV – 2%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 12900	Июнь - сентябрь	интенсивность в режиме II-60%; III-IV – 2%
	Равномерная и переменная, тренировки технические	≈ 9780	Октябрь - декабрь	интенсивность в режиме II-70%; III-IV – 1%
Общезащитная подготовка				
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	12420		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 2-3 тр. в н	≈ 3060	Январь-март	интенсивность в режиме II-50%, интенсивность в режиме II-55%, III -0,5%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 2-3 тр./н	≈ 2040	Апрель - май	интенсивность в режиме II-55%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 1 тр./н	≈ 3060	Июнь - август	интенсивность в режиме II-55%,
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 1-2 тр. /н	≈4260	Сентябрь-декабрь	интенсивность в режиме II-60%

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ

6.1. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - Особенности) направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- увеличение количества детей, регулярно занимающихся греблей на байдарках и каноэ;
- повышение качества подготовки спортивного резерва.

Особенности устанавливают специфику в отношении:

- школы, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки;
- обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, зачисленных в школу;
- лиц, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

6.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

6.3. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется школой по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с предметом деятельности по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до двух лет, свыше двух лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

6.4. Особенности осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- организация и проведение учебно-тренировочных занятий с группой, сформированной с учетом этапа спортивной подготовки, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- организация и проведение согласно учебным планам индивидуальных учебно-тренировочных занятий с одним или несколькими обучающимися спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в экипаж;
- организация и проведение учебно-тренировочных сборов;
- организация участия обучающихся спортсменов в спортивных соревнованиях;
- организация практических и теоретических занятий для освоения обучающимися инструкторской и судейской деятельности;
- организация и проведение медико-восстановительных мероприятий;
- организация и проведение антидопинговых мероприятий;
- организация и проведение воспитательной работы;
- организация самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам;
- организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации – контрольных тестов, определяющих уровень и результат освоения программного материала, предусмотренного дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

- определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах.

- группы обучающихся для прохождения учебно-тренировочного процесса комплектуются и этапам спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- проведение учебно-тренировочных занятий допускается одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

- для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых школой.

- формирование количественного состава обучающихся для участия в учебно-тренировочных сборах осуществляется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъекта Российской Федерации

в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более двойного состава.

- под лицами, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, понимаются работники организаций, непосредственно осуществляющие реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта: тренер-преподаватель;

- Особенности проведения итоговой аттестации являются:

перевод обучающихся спортсменов на следующий этап (период) спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- Система контроля и зачетные требования включили в себя:

критерии подготовленности обучающихся на каждом этапе (периоде) спортивной подготовки;

виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической

подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам (периодам) подготовки, сроки проведения контроля.

- Организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

учебно-тренировочный процесс в школе ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели в астрономических часах;

учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, итоговой аттестации;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

- Планирование участия тренеров-преподавателей, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, осуществляется с учетом следующих особенностей:

работа по учебному плану одного тренера-преподавателя с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона);

одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей с одними и теми же обучающимися возможна начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и не должна превышать более 50% от общей нагрузки основного тренера-преподавателя;

бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и других специалистов, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам, с обучающимся, закрепленным персонально за каждым тренером-преподавателем, с учетом конкретного объема).

- Особенности сетевого взаимодействия в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки школы и организациями науки, здравоохранения, и иными организациями, обладающими необходимыми ресурсами, является кластерное взаимодействие.

Организации обеспечивают использование индивидуального учебного плана для обучающихся, являющихся членами спортивных сборных команд субъекта Российской

Федерации, кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Комплектование контингента обучающихся формируется по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» в рамках муниципального задания на оказание услуг (выполнение работ) за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации;

В спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

- Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Спортивная школа имеет материально-техническую базу:

- 2 эллинга для хранения лодок и иного спортивного оборудования;
- 3 причальных плов;
- сертифицированная дистанция на реке Оке;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые для юношей и девушек.

7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок	штук	1

	и соревнований		
10.	Мяч баскетбольный	штуk	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штуk	2
13.	Причальный плот 10x4 м	штуk	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штуk	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штуk	2
17.	Скамейка гимнастическая	штуk	4
18.	Спасательный жилет	штуk	12
19.	Спасательный трос ("Конец Александра" 25 метров)	штуk	1
20.	Стойка для штанги	штуk	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штуk	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штуk	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штуk	4
24.	Фартук для байдарки	штуk	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штуk	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "К-1", "К-2", "К-4"			
27.	Байдарка одиночка	штуk	11
28.	Байдарка двойка	штуk	2
29.	Байдарка четверка	штуk	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штуk	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штуk	6
50.	Свисток судейский	штуk	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
				Этап начальной подготовки		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 занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1	1
9.	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1	1
11.	Шалка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1	1

7.3. В период проведения спортивных мероприятий лица, проходящие спортивную подготовку в школе, обеспечиваются питанием и проживанием, а также доставкой до места проведения мероприятий и обратно.

7.4. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная школа укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками. Уровень квалификации соответствует установленным профессиональным стандартам.

Тренеры-преподаватели имеют высшую квалификационную категорию.

Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты и руководители регулярно проходят повышение квалификации. Участвуют в семинарах и вебинарах.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарке и каноэ от 30.08.2013 г. № 678
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/И.А. Гуревич.- Минск: высшая школа,1985,256 с.
3. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. – Тюмень: Вектор Бук, 2001, 398 с.
4. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в спортивной школе: методические рекомендации/ Р.А. Козлов. – Магнитогорск: МаГУ, 2004, 30 с.
5. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье /Л.М. Куликов –М.: Физкультура, образование, наука, 1995, 395 с.
6. Лисовский А.Ф. теория и практика физической культуры № 11 – М., 2005, 34с.
7. Матвеев Л.П. теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев . М.: Физическая культура и спорт, 1969, - 34с.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация гребли на байдарках и каноэ России [http:// office@kayak-canoer.ru/](http://office@kayak-canoer.ru/)