МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА

УТВЕРЖДАЮ

Принята на заседании
педагогическом совете №_____

Директор МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска

«____»_____ 2023 г.

_____А.А. Сиволапов

Приказ №_____ «____»_____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы на этапах:
начальная подготовка – 3 года;
тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Авторы-составители:
Инструкторы-методисты
Тренер-преподаватель

г.Волгодонск Ростовской области
2023 г.

Содержание программы

1.	**Общее положение**	**3**
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»	3
1.2.	Цель программы	5
1.3.	Краткая характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»	5
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	7
2.2.	Объем Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3.	**Система контроля**	**20**
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода	22
4.	**Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**	**22**
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
4.2.	Учебно-тематический план теоретической подготовки	37
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»**	**37**
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**38**
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	38
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	41
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	42
	Перечень информационного обеспечения	42
	Приложение № 1	44
	Приложение № 2	46
	Приложение № 3	49
	Приложение № 4	53
	Приложение № 5	54
	Приложение № 6	55
	Приложение № 7	57

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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 по спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 945 [1] (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видом спорта

номер-код вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» - 0280008611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
К-1 дистанция 200 м	028 001 1 6 1 1 Я
К-1 дистанция круг	028 059 1 8 1 1 Н
К-1 дистанция 500 м	028 002 1 6 1 1 Я
К-1 дистанция 1000 м	028 003 1 6 1 1 Я
К-1 дистанция 2000 м	028 004 1 8 1 1 Я
К-1 дистанция 5000 м	028 005 1 8 1 1 Я
К-1 дистанция 10000 м	028 006 1 8 1 1 М
К-1 дистанция марафон	028 007 1 8 1 1 Я
К-2 дистанция 200 м	028 008 1 8 1 1 Я
К-2 дистанция 500 м	028 009 1 6 1 1 Я
К-2 дистанция 1000 м	028 010 1 6 1 1 Я
К-2 дистанция 5000 м	028 011 1 8 1 1 С
К-2 дистанция 10000 м	028 012 1 8 1 1 М
К-2 дистанция марафон	028 013 1 8 1 1 Я
К-4 дистанция 200 м	028 014 1 8 1 1 Я
К-4 дистанция 500 м	028 015 1 6 1 1 Я
К-4 дистанция 1000 м	028 016 1 8 1 1 Г
К-4 дистанция 10000 м	028 017 1 8 1 1 М
эстафета К-1 (4 х 500м или 4 х 200м)	028 018 1 8 1 1 Я
С-1 дистанция 200 м	028 019 1 6 1 1 Я
С-1 дистанция круг	028 061 1 8 1 1 Н
С-1 дистанция 500 м	028 020 1 8 1 1 Я
С-1 дистанция 1000 м	028 021 1 6 1 1 А
С-1 дистанция 2000 м	028 022 1 8 1 1 А
С-1 дистанция 5000 м	028 044 1 8 1 1 Г
С-1 дистанция 10000 м	028 023 1 8 1 1 М
С-1 дистанция марафон	028 024 1 8 1 1 Я

[1] (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022г. регистрационный № 71494).

С-2 дистанция 200 м	028 025 1 8 1 1 Я
С-2 дистанция 500 м	028 026 1 6 1 1 Я
С-2 дистанция 1000 м	028 027 1 6 1 1 А
С-2 дистанция 5000 м	028 045 1 8 1 1 Ю
С-2 дистанция 10000 м	028 028 1 8 1 1 М
С-2 дистанция марафон	028 029 1 8 1 1 А
С-4 дистанция 200 м	028 030 1 8 1 1 А
С-4 дистанция 500 м	028 031 1 8 1 1 А
С-4 дистанция 1000 м	028 032 1 8 1 1 А
эстафета С-1 (4 х 500м или 4 х 200м)	028 033 1 8 1 1 А
Д-10 дистанция 200 м - смешанный	028 048 1 8 1 1 Я
Д-10 дистанция 200 м	028 046 1 8 1 1 Я
Д-10 дистанция 500 м - смешанный	028 049 1 8 1 1 Я
Д-10 дистанция 500 м	028 047 1 8 1 1 Я
Д-10 дистанция 2000 м	028 058 1 8 1 1 Л
Д-10 дистанция 2000 м - смешанный	028 060 1 8 1 1 Л
Д-20 дистанция 1000 м - смешанный	028 056 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 1000 м	028 052 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 200 м - смешанный	028 054 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 200 м	028 050 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 2000 м - смешанный	028 057 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 2000 м	028 053 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 500 м - смешанный	028 055 1 8 1 1 Я
Д-20 дистанция 500 м	028 051 1 8 1 1 Я

Программа разработана МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска (далее -Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1247, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Приказом Минспорта России «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 №634;
- Приказ Минздрава России "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» от 23.10.2020 № 1144н " (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238), (с

изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22.02.2022г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спора, 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 посредствам организации их систематического участия в спортивных мероприятия, включая соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Ростовской области по гребле на байдарках и каноэ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по гребле на байдарках и каноэ.

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

Гребля на байдарках и каноэ популярный и широко распространённый в мире вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида). Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ (или гребли на «гладкой воде») существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только гребной слалом.

Соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводится под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России её представителем является Всероссийская федерация гребли 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, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложнят 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 целится 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.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с гребцами.

Работа гребца может быт охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

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

Гребля на байдарках и каноэ - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия греблей на байдарках и каноэ позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции жизни направлены на раскрепощения личности, стремление к свободе и самоутверждению. Гребля развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов этого вида спорта – большая часть тренировок проходят на водоёмах, на свежем воздухе.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки». В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации необходимо учитывать:

- возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;
- возраст обучающегося;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

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

2.2. Объем Программы

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Требования в общему годовому объему учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице с режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного (этап спортивной специализации) и являются обязательными, в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12
Общее количество часов в год	234	312	468	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в семинарах, конкурсах, смотрах, показательных выступлениях.

Программа рассчитывается на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. При необходимости возможно использование сетевой формы реализации программы в части освоения отдельных тем и использование дистанционных образовательных технологий (при наличии условий).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки - двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Занятия 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 21:00 часов.

Допускается объединять (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.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп допускается при соблюдении следующих условий:
- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Задач и ранга предстоящих и прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в таблице «Учебно-тренировочные мероприятия»

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные Мероприятия по подготовке к	-	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии и положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревновательная деятельность является важнейшей частью спортивной подготовки обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Контрольные соревнования, проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, эффективность подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2
Игры	-	10	15	20

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.

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

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».)

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы и выступает в качестве одного из основных механизмов в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-35
Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	10-12
Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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 и итоговой (в случае её проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающих 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.

Продолжительности самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы. (Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

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, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание,

дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в викторинах и конкурсах, направленных на развитие творческих способностей, патриотизма и т.д.;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на

которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала, 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 обучающихся 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 обучающихся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающихся 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 обучающихся или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.

11. Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики. (Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: - построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- провести разминку в группе;
- провести тренировочное занятие под наблюдением тренера;
- составлять конспект занятия и его отдельных частей;
- знать терминологию.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- знать правила и уметь заполнять техническую документацию;

- знать и уметь выполнять обязанности судьи-контролера, судьи на старте и финише, секретариата, комендантской службы, главного судьи и секретаря;
- участвовать в судействе учебных заездов;
- провести судейство учебных заездов (самостоятельно);
- составлять положение (регламент) спортивных соревнований;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи (судьи на старте и финише, главный судья) и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата;

Занимающиеся учебно-тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы помощника секретаря, судьи на старте и финише, занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 года – навыки судейства главного судьи, секретаря, проведения соревнований.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (Приложение № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н и предусматривает:
- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических

упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В организации осуществляется медицинское обеспечение по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождение обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза 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 её 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 (при её реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода.

Нормативы физической подготовки и иные спортивны 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.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Приложение № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа - это нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, созданный персонально тренером-преподавателем на основе Программ спортивной школы, отражающий конкретный уровень образования, компетенцию, самообразовательную деятельность обучающихся и позволяющий тренеру преподавателю моделировать и контролировать процесс обучения, прогнозировать результаты.

Под рабочей программой в спортивной школе понимается модель учебного курса по виду спорта, в которой определен объем, порядок, содержание спортивной дисциплины с учетом целей, задач и контингента обучающихся.

Рабочая программа составляется на учебный год, на каждый реализуемый этап спортивной подготовки или на конкретную группу, индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением.

Структура рабочих программ:

1. Титульный лист включает наименование образовательного учреждения; где, когда и кем утверждена рабочая программа; название рабочей программы; возраст детей, на которых рассчитана рабочая программа; срок реализации рабочей программы (не более года); сведения о разработчиках, название населенного пункта; год разработки рабочей программы.
2. Пояснительная записка раскрывает направленность рабочей программы; цель и задачи рабочей программы; возраст детей, участвующих в реализации программы; срок реализации (недель, часов), формы и режим занятий; прогнозируемые результаты и способы их проверки; формы подведения итогов реализации программы.

3. Содержание спортивной дисциплины, с указанием планируемых результатов и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся, выраженная в формах и видах контроля.
4. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

Планирование макроциклов, периодов и мезоциклов

Под макроциклами тренировки (МакЦ) понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки гребцов. Длительность макроциклов может колебаться от нескольких месяцев до года (по некоторым данным - до 4 лет). Определение количества и сроков макроциклов является первым вопросом планирования годичной подготовки.

Основой для юношей до 17 лет является одноцикловая подготовка, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу.

Следует учитывать, что удержание наивысшего уровня спортивной формы, достигаемого в результате тренировки в макроцикле, может составлять лишь 25% от его общей продолжительности.

При определении сроков МакЦ из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Длительность соревновательного периода в последнем МакЦ относительно стандартна: при одноцикловой подготовке - 9-13 недель.

Оптимальные усредненные пропорции общей длительности периодов подготовки в годичном цикле независимо от разновидностей планирования составляют 55:25:20%.

Под мезоциклами тренировки (МзЦ) понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности гребца. Состав и сроки МзЦ подготовки внутри

периодов определяются следующим образом - выделяются 4 типа МзЦ, отличающихся преимущественной смысловой направленностью тренировочного процесса:

В - «втягивающий» - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы;

Б - базовый («накопительный») - для выполнения основных объемов работы по развитию Ове* и СилВ и концентрации нагрузок этой направленности;

КП - контрольно-подготовительный («трансформирующий») - для синтеза приобретенных возможностей в специальные двигательные качества гребца на базе выполнения нагрузок по развитию Овм и СкВ;

С - соревновательный («реализационный») - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию СпВ и ССК.

Стандартная, наиболее популярная во всех циклических видах спорта продолжительность чередования МзЦ - 4 недели (кроме С МзЦ на завершающем этапе подготовки длительностью 5 недель). Изменение длительности в зависимости от сроков макроциклов и соревнований желательно за счет удлинения первого МзЦ в МакЦ.

Распределение сроков МзЦ осуществляется от конца МакЦ.

В соревновательном периоде:

- соревновательных МзЦ столько, сколько соревнований;

- при промежутках между соревнованиями более 5 недель дополнительно вставляются КП МзЦ длительностью 2-3 недели (возможно сокращая С МзЦ);

- при длительности периода более 7 недель подготовки к одним соревнованиям он искусственно делится на С МзЦ подготовки к контрольным стартам (матчевым встречам и др).

В специально - подготовительном периоде:

- при длительности его до 10 недель используется 1-2 КП МзЦ длительностью от 2 до 6 недель;

- при большей длительности в середине вставляется 2-4 недельный универсальный базовый МзЦ.

В общеподготовительном периоде:

- применяются серии Б МзЦ со вставками КП МзЦ в случаях, когда количество Б МзЦ более трех подряд или при необходимости выступления на второстепенных соревнованиях.

В первом МакЦ период начинается с втягивающего МзЦ длительностью такой же, как все базовые:

- применяются два способа построения Б МзЦ - с плавным и концентрированным (более 30%) распределением нагрузок основной направленности (Ове и СилВ) - при плавном распределении кумулятивный тренировочный эффект реализуется после одного восстановительного микроцикла, при концентрированном через 4-6 недель, т.е. к концу следующего МзЦ;

- при плавном распределении нагрузок основной направленности (далее такой МзЦ называется универсальном) в периоде используется Б МзЦ основной продолжительности;

- при концентрированном распределении нагрузок применяются блоки по 2 МзЦ с направленностью Ове и СилВ, в связи с чем период делиться на четкое количество МзЦ; в случае нечетного деления в блок между основными вставляется универсальныйМзЦ или изменяется длительность МзЦ до 2 или 6 недель, т.е. величины, кратной делению пополам основной длительности;

- при использовании одного Б МзЦ, в том числе и в специально-подготовительном периоде, используются схемы универсального МзЦ.

Окончательным критерием состава МзЦ в периодах подготовки является общее соотношение нагрузок различной направленности в течение всего годичного цикла.

Планирование микроциклов

Следующей процедурой планирования после определения последовательности МзЦ различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов.

Микроциклами тренировки (МкЦ) принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплектность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. МкЦ также бывают различного типа и продолжительности, права их комплектования различны и в разных по содержанию мезоциклах. Состав МкЦ различного типа и их сроки определяются исходя из следующего: основным блоком при планировании серии МкЦ является трехдневный типовой МкЦ. Трехдневные типовые блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных составит 7, 10, 14 дней. Выходные дни планируются в зависимости от календарной недели, сроком соревнований, конца УТС, или МзЦ, или других факторов, как правило, в воскресенье, кроме ЗЭП. Использование типовых трехдневных блоков облегчает подбор оптимальных чередований нагрузок различной направленности в зависимости от типа МзЦ, позволяет планомерно наращивать нагрузки в нагрузочных фазах и достаточно полно решать весь комплекс задач тренировки. В данную схему вписываются основные занятия, связанные с решением любой тренировочной задачи. Вспомогательные занятия иногда удобнее распределять в течение серии трехдневных блоков на протяжении недели. При необходимости блок увеличивается до 4-5 недель за счет повторения схемы 2-го дня, уменьшая нагрузку на 10%.

Выделяется пять типов МкЦ, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный (Уд), предполагающий выполнение максимально переносимого объема нагрузки определенной направленности, соответствующей задачам МзЦ; длительность его - до недели (2 блока);

- развивающий (Рз), предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма Уд МкЦ, применяется перед Уд МкЦ для увеличения длительности нагрузочной фазы; длительность до 3 недель или в сочетании с Уд МкЦ - 10 дней (3 блока);

- втягивающий (Вт) применяется перед развивающими или ударными МкЦ и в зависимости от этого содержит 60-70% объема тренировочных нагрузок соответствующей направленности; заканчивается контролем исходного состояния спортсменов перед нагрузочной фазой – длительность 3 дня;

- разгрузочный (Р) применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок; объем тренировочных нагрузок - около 40% Уд МкЦ;

- соревновательный (С) представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчиненное значение по отношению к другим задачам;

- контрольный (К) применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой Рз или Уд МкСс заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

- восстановительный (Вос) применяется не реже 1 раза а МзЦдля ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учебы и т.д.), применяется в конце МзЦ.

В соревновательных МзЦ длительностью 5 недель наиболее рационально распределение МкЦ, обеспечивающие пик тренировочных нагрузок за 10 дней до начала стартов и полноценное восстановление спортсменов к этому моменту: Вт + 3Рз + 2Уд + 2Р + Подв + С. При сокращении МзЦ из схемы последовательно исключаются Рз, Рз, Рз, Р МкЦ. При длительности менее 3 недель используются только разгрузочные и подводящие МкЦ. При увеличении до 5,5 недели схема наращивается одним Вт МкЦ, а при увеличении до 6-7 недель целесообразна схема с двумя пиками нагрузок:

Вт + Рз + 2Уд + 2Р + 2Уд + 2Р + Подв + С;

Вт + 2Рз + 2Уд + 2Р + 2Уд + 2Р + Подв + С;

2Вт + 2Рз + 2Уд + 2Р + 2Уд + 2Р + Подв + С.

Выходные дни планируются в понедельник, т.е. в день недели, соответствующий окончанию соревнований.

Следующей процедурой планирования после определения состава и сроков МкЦ является подбор оптимальных схем чередования занятий различной напряженности и направленности в МкЦ. Правила комплектования нагрузок отличаются в микроциклах различного типа, входящих в мезоциклы разной преимущественной направленности. Наиболее сложен этот вопрос в ударных и развивающих МкЦ, в которых выполняются предельные объемы нагрузок. Это требует внимательного учета их общего воздействия на организм, наслоения восстановительных процессов после отдельных занятий, специфики преимущественной направленности мезоцикла. Структура контрольных, втягивающих и разгрузочных МкЦ уже в основном подчиняется структуре тех ударных и развивающих МкЦ, с которыми они группируются в мезоциклы. Структура соревновательных МкЦ преимущественно зависит от программы и значимости соревнований. Поэтому правила составления схем Уд и РзМкЦ представляют первоочередной интерес.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

- ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;
- развивающие - нагрузки около 80% ударного занятия;
- поддерживающие - около 60%;
- втягивающие - около 40%;
- активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ориентировачное наступление сверхвосстановления после ударных занятий различной преимущественной направленности: МС, Ове - 3 суток; Овм, Спв, СилВ - 2 суток; СкВ, ОСК - 1 сутки; МБ - 0,5 суток. При уменьшении нагрузки длительность восстановительных процессов пропорционально сокращается. В теории спортивной тренировки показано, что утомление имеет специфический характер и приводит к угнетению в основном тех сторон работоспособности, на которые было направлено тренирующие воздействие. Это является основным фактором, определяющим последовательность чередования занятий.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50-80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программы обязательно выполняются в полном объеме. Проводятся они (особенно ударные), как правило, в виде однонаправленных занятий с использованием разнообразных средств (не менее 2 видов средств или методов).

Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными. Они предназначены для:

- создания условий полноценного выполнения основных занятий этого и следующего микроциклов и мезоциклов;
- создания полного диапазона воздействия на все системы организма (не менее 20% общего объема нагрузок МкЦ);
- индивидуализации величины тренировочных нагрузок (в диапазоне до +20% среднего объема) и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

Распределение учебно-тренировочного времени по разделам работы

Расчет приводится в академических часах (45 мин) и охватывает 52 недели годичной подготовки. Организационно-методическая работа тренера проводится в объеме между академическими и астрологическими часами, т.е. 15 мин каждый час педагогической нагрузки.

Тренировка в группах начальной подготовки (ГНП)

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период (2-й,3-й год обучения)

Примерные сроки периода - сентябрь.

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

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

Подготовительный период

Примерные сроки периода - октябрь - апрель.

Основные цели 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.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

Соревновательный период

Примерные сроки периода - май - август.

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

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

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Примерная схема распределения направленности занятий в микроциклах

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
При четырехразовых занятиях в неделю			
Вторник	МС+ССК- 60%	МС+ССК – 60%	МС +ССК – 60%
Среда	Выходной	Выходной	Выходной
Четверг	СилВ+ОВ – 80%	СкВ+ОВ -8-%	СпВ – 80%
Пятница	Выходной	Выходной	Выходной

Суббота	ОФП+СпВ -60%	ОФП+СкВ – 60%	СкВ +ОФП – 60%
Воскресенье	СкВ+ОВ – 80%	СпВ+ОВ -80%	СпВ+ОВ
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной
В условиях спортивного лагеря			
Вторник	МС+ССК – 60%	МС+ССК – 60%	МС+ССК – 60%
Среда	СпВ+ОВ – 60%	СпВ+ОВ – 80%	СилВ – 80%
Четверг	ОФП (гибкость, ловкость и др.) – 60%	ОФП (гибкость, ловкость и др.) – 60%	ОФП (гибкость, ловкость и др.) – 60%
Пятница	СиВ+ОВ – 60%	СкВ+ОВ-60%	СкВ-60%
Суббота	СпВ+ОВ -80%	СилВ+СпВ	СпВ-20%
Воскресенье	ОВ-80%	ОВ-80%	ОВ-80%
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной

Тренировка в учебно-тренировочных группах (УТГ)

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период. Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

Подготовительный период

Сроки периода - октябрь - апрель.

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

Общеподготовительный этап. Сроки - октябрь - февраль

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап. Сроки - март - апрель

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

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

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

Соревновательный период. Сроки периода: май - август.

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

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, 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.

Примерная схема распределения направленности занятий в микроцикле

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
При одноразовых занятиях а день			
Вторник	МС – 60%	МБ+ССК-60%	ССК – 60%
Среда	СилВ+СкВ – 80%	СкВ+ДВ – 80%	ДВ – 80%
Четверг	СпВ – 100%	СпВ – 100%	СпВ – 100%
Пятница	СкВ – 80%	СкВ – 80%	СкВ – 80%
Суббота	ДВ+СпВ – 80%	ДВ+СпВ -80%	ДВ-80%
Воскресенье	ОВ -100%	ОВ – 100%	ОВ – 100%
Понедельник	Отдых	Отдых	Отдых

Общая физическая подготовка

Гребля на байдарках и каноэ является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи это:

Плавание

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

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

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки

В кроссовой тренировке используются бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются в целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и с отягощением на поясе или в руках.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвитвающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмена в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять

физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

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

1) Степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;

2) Степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работы над техникой осуществляется в следующих направлениях:

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

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45 градусов по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

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

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

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

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

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

Тактическая подготовка

По тактической подготовке можно рекомендовать 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;

-своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История гребли на байдарках и каноэ.

3. Состояние и развитие гребли на байдарках и каноэ в России.
4. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Гигиена, спортивный режим, закаливание.
9. Основные средства восстановления.
10. Врачебный контроль и самоконтроль.
11. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника.
12. Основы техники гребли.
13. Техника гребли на байдарках и каноэ.
14. Основы методики начального обучения и тренировки.
15. Основы методики совершенствования ТТМ и тренировки гребцов.
16. ОФП и СФП гребца, их роль в спортивном совершенствовании.
17. Моральная, волевая и психическая подготовка.
18. Правила соревнований, оборудований дистанций, организация соревнований.
19. Правила навигации и руления.
20. Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма, первая помощь при несчастных случаях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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, содержания 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 психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течении всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлении 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.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки. (Приложение № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относятся:

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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

5. 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к каровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во 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 и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	2
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	12
19.	Спасательный трос ("Конец Александрова" 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слов «К-1», «К-2», «К-4»			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарках	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»			
38.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
39.	Лодка класса «Д-10»	штук	2
40.	Лодка класса «Д-20»	штук	2

Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	3
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	-	-	1	3
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	3
9.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»,

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

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике и тактике гребли, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения

1. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования: учебное пособие / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.
2. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия-Пресс, 2007. – 272 с.
4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
5. Ежова, М. Н. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н. М.Ежова,В.Ф. Каверин, О.Е. Докучаев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 140 с.
6. Ежова, Н. М. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н. М. Ежова, И. В. Стрельникова, С. В. Тарасов. – Малаховка.: МГАФК, 2003. – 103 с.
7. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
8. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 282, [1] с.
9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
10. Никоноров, А. Н. Подготовка гребцов на байдарках / А. Н. Никоноров, Ю. Н. Стеценко. – Киев.: Здоровье, 1985. – 119 с.
11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
13. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ / Составители: В.Ф. Каверин. – М., 2004.
14. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
15. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4 – С. 2 – 14.

16. Дольник, Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение учебно-тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов // Программирование тренировки квалифицированных гребцов: Сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 19 – 36.
17. Иссурин, В. Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Б. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. – 2002.- № 5. – С. 2 – 5.
18. Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 15 – 23.
19. Иссурин, В. Б. Техника гребли и факторы, её определяющие / В. Б. Иссурин // Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 39 – 71.
20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 464 – 470
21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/.
22. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/).
23. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/).
24. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/).
25. Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (URL:2.russia.tv/video/show /brand_id/3885/episode_id/96896).
26. Федерация гребли на байдарках и каноэ Ростовской области (https://www.canoerostov.ru/)
27. Федерация гребли на байдарках и каноэ России (https://www.kayak-canoe.ru/ru)
28. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля
на байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		9		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)							
		11				8			
1.	Общая физическая подготовка	136	58%	165	53%	211	45%	162	26%
2.	Специальная физическая подготовка	36	15%	57	18%	98	21%	269	43%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	-	0	-	14	3%	69	11%
4.	Техническая подготовка	47	20%	72	23%	108	23%	69	11%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	4%	12	4%	14	3%	31	5%

6.	Инструкторская и судейская практика	0	-	0	-	9	2%	12	2%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3%	6	2%	14	3%	12	2%
Общее количество часов в год		234	100%	312	100%	468	100%	624	100%

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля
на байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

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:** - 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:** - 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:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 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 (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; - участие в конкурсах, викторинах направленных на воспитание патриотизма.	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; - показательных выступлениях; - 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, конкурсы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля
на байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

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	Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.
	Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная	По назначению	В викторину основные вопросы
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.
	Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.	1-2 раза в год	Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Честный спорт».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.
	Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная	По назначению	В викторину основные вопросы
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.

	Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.	1-2 раза в год	Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Проверка лекарственных средств»

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля
на байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	1. Самостоятельное проведение отдельных частей тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Обучение начальным знаниям спортивной терминологии. 6. Составление конспекта отдельных частей занятия. 7. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и судейская практика.	1. Изучение правил вида спорта, уметь решать ситуационные вопросы. 2. Постановка дистанции, оформление места старта, финиша. 3. Практика судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише. 4. Помощь в работе секретариата и комендантской службы. 5. Изучение прав и обязанностей главных судьи и секретаря. 6. Разработка технической информации и документации. 7. Составление положения (регламента) соревнования. 8.Судейство на учебно-тренировочных занятиях. 9. Судейство школьных, муниципальных соревнований, помощь в судействе областных соревнований. 5. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья».	В течение года

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля на
байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	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)	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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля на
байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3х10 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	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 3х10 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 25 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гребля на
байдарках и каноэ», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.