Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.26 № 82

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

Возраст учащихся: с 9 до 18 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Авторы составители:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР,
Бобок Ж.С., инструктор-методист
Солоп К.А., инструктор-методист,
Галета А.М., тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

Оглавление

I	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III.	Система контроля	29
IV.	Рабочая программа	33
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «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 14 ноября 2025 года № 958 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об медицинских осмотрах, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка его ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» — 0280008611 Я

Таблица 1

К-1 дистанция 200 м	028	001	1	8	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 200 м - смешанный	028	037	1	8	1	1	Л
К-2 дистанция 500 м	028	009	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 1000 м	028	010	1	8	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
кануполо	028	034	2	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
С-2 дистанция 200 м	028	025	1	8	1	1	Я
С-2 дистанция 200 м - смешанный	028	038	1	8	1	1	Л

С-2 дистанция 500 м	028	026	1	6	1	1	Я
С-2 дистанция 1000 м	028	027	1	8	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

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

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.

Целями и задачами прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

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

Гребля на байдарках и каноэ является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида). Гребля - один из самых известных водных видов спорта, который включен в программу Олимпийских Игр. Этот вид спорта начал своё развитие на Лондонской Темзе ещё XII веке. Но тогда гребля была всего лишь развлечением. Первые гонки состоялись там же только в 1715 году. Этот вид спорта развивался и в Венеции, известной своими каналами. В 1892 году была создана первая Федерация гребных

обществ. А уже через год прошёл первый Чемпионат Европы по академической гребле.

Самыми распространёнными и включёнными в программу Олимпийских Игр видами гребли являются гребля на байдарках и каноэ и академическая гребля. На соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ самое важное - скорость. На Олимпийских играх устраиваются гонки на дистанциях 500 и 1000 метров для мужчин и 500 метров для женщин. Используются разные типы каноэ и байдарок; обычно обозначаются первыми буквами (С-каноэ, К-байдарка) с цифрой, указывающей число членов экипажа.

Международные соревнования проводят для байдарок-одиночек, двоек и четверок и для аналогичных каноэ.

Соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

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

Идеальными трассами для организации соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов.

Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков.

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

Таблица 2

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

При комплектовании:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Таблица 3

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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 Спортивной школой в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Таблица 4

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учащиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.) Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	4	6
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3

Работа по индивидуальным планам.

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

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

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

Таблица 6.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-27	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-49	45-49
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	8-10	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
1.	Общая физическая подготовка	188	188	233	234	282	282	190	218	177
2.	Специальная физическая подготовка	47	47	63	104	125	125	313	358	479
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	16	19	19	73	83	114
4.	Техническая подготовка	62	62	100	126	150	150	87	100	156
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	6	6	10	11	18
6.	Теоретическая подготовка	3	3	4	5	6	6	10	11	17
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	5	6	6	10	11	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	5	6	6	7	8	14
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	7	8	10
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	6	7	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	5	6	6	7	8	14

12.	Восстановительныемероприятия	2	2	3	5	6	6	7	8	14
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	624	728	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у учащихся.
Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профоиентационная 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 й проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

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

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 Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодно проводятся занятия, на которых до сведения учащихся доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение

специализации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	В результате занятия приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение

мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская праккика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в	1 раз в 6 месяцев

	том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Основанием для допуска учащихся 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 соревнования.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), 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 нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Спортивной школой, 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по гребле на байдарках и каноэ и уровень спортивной квалификации.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14:

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

Таблица 12

<table>
<tr><th rowspan="3">№ п/п</th><th rowspan="3">Упражнения</th><th rowspan="3">Единица измерения</th><th colspan="2">Норматив до года обучения</th><th colspan="2">Норматив свыше года обучения</th></tr>
<tr><th>мальчики</th><th>девочки</th><th>мальчики</th><th>девочки</th></tr>
<tr><td colspan="7">1. Нормативы общей физической подготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.1.</td><td rowspan="2">Бег на 30 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>6,2</td><td>6,4</td><td>5,7</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1.2.</td><td rowspan="2">Плавание 25 м</td><td rowspan="2">мин, с</td><td colspan="2">не более</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td colspan="2">3,05</td><td colspan="2">2,36</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Или смешанное передвижение на 1000 м</td><td rowspan="2">мин, с</td><td colspan="2">не более</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>7,21</td><td>7,45</td><td>6,30</td><td>6,55</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.3.</td><td rowspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</td><td rowspan="2">количество раз</td><td colspan="2">не менее</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>10</td><td>5</td><td>13</td><td>7</td></tr>
<tr><td>1.4.</td><td>Наклон вперед</td><td>см</td><td colspan="2">не менее</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
</table>

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+ 2	+ 3	+ 3	+ 5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой	количество раз	не менее		не менее	
			10		12	

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
	Или плавание 50 м	мин, с	не более	
			2,27	2,30
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.	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 подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
	Или плавание 50 м	мин, с	не более	
			0,54	1,01
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-

2.2.	Тяга штанги (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

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

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям греблей на байдарках и каноэ большого количества занимающихся.

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств гребцов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная: Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности до 2-х часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания должно уделяться работе в учебном гребном бассейне и гребле в лодках.

Тренировочный этап.

На этом этапе подготовки, также уделяется большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствованию технического и тактического мастерства.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений и в конце этапа достигает в отдельных упражнениях у юношей 40-45 кг, у девушек - 25-30 кг. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер, воспроизводятся отдельные элементы цикла гребка.

Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Средствами общей физической подготовки служат:

1. Общеразвивающие упражнения:
- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;
- бег: вперёд и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;
- упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения;
- в положении лёжа – поднимание и опускание ног;
- упражнения с партнёром.

2. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

3. Упражнения на развитие быстроты: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности.

4. Упражнения на развитие ловкости:
- ходьба по гимнастической скамейке;
- кувырки вперёд, назад;
- прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног;
- бег с «подныреванием» под планку, наклонные деревья;
- упражнения на равновесие.

5. Упражнения на развитие гибкости:
- упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук;
- эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся верёвки.

6. Занятия другими видами спорта: легкая атлетика, игровые виды спорта, плавание, велосипедный спорт, туризм, гимнастика.

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

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

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

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

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

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

- «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;
- использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Целью технико-тактической подготовки гребцов является формирование узанимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

- увеличение амплитуды скручивания туловища;
- опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

- использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперёд туловища со стороны нерабочего борта;
- хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде;
- удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды;
- распределение усилий в цикле гребка, длина проводки, ритм и темп гребли.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности организма. Эффективность техники оцениваются по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

- степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;
- степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Тактическая подготовка.

При прохождении дистанции 500 и 1000 м потребность спортсмена в энергии обеспечивается за счет трех последовательно включающихся источников: креатинфосфатного механизма, гликолиза, аэробного окислительного фосфорилирования.

Крайне важно, что в начале гонки, когда энергия поставляется за счет расщепления креатинфосфата, почти не происходит накопления молочной кислоты в крови, нужно выполнить стартовый разгон, т.е. достичь максимально возможной скорости за 15-20 с (время анаэробной алактатной емкости). В случае затягивания стартового спурта энергия для него поставляется уже гликолизом и уровень лактата в мышцах и крови резко нарастает. Исходя из этого ясно, что переход на экономичный дистанционный ход должен быть своевременным. Следовательно, после мощного и кратковременного старта спортсмен должен перейти на экономичный дистанционный ход с ритмичным и рациональным дыханием, что должно способствовать более быстрому развертыванию аэробного процесса. Разумеется, при этом следует контролировать ход гонки и стремиться не упустить лидера.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Этап спортивного совершенствования.

Техническая подготовка.

Развитие двигательных качеств: индивидуальная подготовка к выступлению на избранные дистанции и в конкретном экипаже.

Характерные особенности подготовки:

Она начинает носить под индивидуализированный характер — в подготовительном периоде развиваются слабые стороны подгтовленности, в соревновательном — сильные. Применяются все средства развития специальных двигательных качеств и дополнительно взаимосвязанные воздействия (психологические, средства восстановления, технические средства контроля и тренажеры, специальное питание, ветаминизация и фармокология). В процессе подготовки должна быть установлена оптимальная для каждого спортсмена модель построения годичного цикла и других звеньев тренировочного процесса и различных сторон подготовленности.

Физическая подготовка:

Создание базы для достижения высших результатов за счет использования следующих средств подготовки:

- ОФП — различные режимы бега на стадионе и местности, плавание различными способами, специальные упражнения с отягощениями, спортивные игры;
- СФП — гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и усилий, работа на тренажерных устройствах сериями, в том числе и с применением максимальных усилий, моделирование на тренажерах соревновательных режимов; гребля в лодках с гидротормозом и отягощениями в разных сочетаниях ритма и тембра; скоростная гребля с целями запаса дистанционной выносливости максимальной скорости, стартового разгона; повторные, интервальные и контрольные режимы тренировки; участие в контрольных, подводящих и главных соревнованиях сезона.

Дальнейшее углубленное совершенствование индивидуальных тактических навыков с доведением их двигательного выражения до уровня динамического стереотипа. В этом этапе необходимо научить спортсмена использовать полученные знания по тактике. Следует применять различные варианты тактических действий в зависимости от создавшейся соревновательной обстановки. Тренером осуществляется дальнейшее воспитание совершенствования тактического мышления. Спортсмен учится самостоятельному составлению плана тактических действий, а также оперативному изменению, в зависимости от сложившихся условий гонок и уровня подготовки соперников. Используется предварительное моделирование предполагаемого варианта гонки на месте соревнований, а затем по окончанию гонки проводится подробный анализ.

Тактическая подготовка.

Содержание работы:

-улубленное совершенствование индивидуальных тактических навыков с доведением их двигательного выражения до уровня динамического стереотипа;
- применение различных вариантов основных форм тактических действий в зависимости от места соревнований, состава участников, погодных условий;
- самостоятельное составление тактики к конкретным гонкам, отработка вариантов в тренировочных занятиях, реализация их на месте соревнований и подробный анализ после осуществления.

Соревновательная подготовка.

Содержание работы:

- моделирование прохождения дистанции в целом и отдельных ее частей, стартового разгона и финишного ускорения, повторные и интервальные тренировки с планируемой скоростью, участие в контрольных и подводящих соревнованиях в одиночных и многоместных лодках на различных дистанциях, показ лучшего результата в основных соревнованиях сезона.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке: 1) воспитание личностных (любовь к спорту и патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение соревноваться с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы спортсменов сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной деятельности.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни спортсменов все равно должен основываться на требованиях выбранного вида спорта.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:
уверенностью;
способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
истинным профессионализмом;
быть генератором создания «командного духа»;
способностью концентрироваться на соревнованиях и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
готовностью выполнить большие нагрузки;
умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от спортсмена к спортсмену и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно. На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются спортсменами и тренерами в серии последовательных заданий:
научить юных спортсменов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	укрепления здоровья человека		культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 учащихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	спорта		структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

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), включал 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 (таблицы 16, Приложение 1), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	на тренера-преподавателя	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	на место проведения уч-трен занятий	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	На Спортивную школу	10
4.	Конус тренировочный	штук	На Спортивную школу	20
5.	Круг спасательный	штук	на тренера-преподавателя	2
6.	Мотор лодочный подвесной	штук	На Спортивную школу	1
7.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	На Спортивную школу	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения уч-трен занятий	3
10.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
11.	Причальный плот 10х4 м	штук	На Спортивную школу	1
12.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	На Спортивную школу	1
13.	Рация	комплект	На Спортивную	2

			школу	
14.	Ремень стяжной с фиксатором для крепления лодок при перевозке	штук	На Спортивную школу	60
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	На Спортивную школу	4
17.	Спасательный жилет	штук	на тренера-преподавателя	11
18.	Спасательный трос («Конец Александрова» 25 метров)	штук	На Спортивную школу	1
19.	Стойка для штанги	штук	на место проведения уч-трен занятий	3
20.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	На Спортивную школу	1
21.	Скамья для тяги штанги лежа	штук	на место проведения уч-трен занятий	3
22.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения уч-трен занятий	4
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на место проведения уч-трен занятий	3
24.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»				
25.	Байдарка одиночка	штук	На Спортивную школу	11
26.	Байдарка двойка	штук	На Спортивную школу	2
27.	Байдарка четверка	штук	На Спортивную школу	1
28.	Весло для гребли на байдарке	штук	На Спортивную школу	11
29.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	На Спортивную школу	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»				
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	На Спортивную	11

			школу	
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	На Спортивную школу	11
34.	Каноэ двойка	штук	На Спортивную школу	2
35.	Каноэ четверка	штук	На Спортивную школу	3
36.	Каноэ одиночка	штук	На Спортивную школу	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	на тренера-преподавателя	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»				
38.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	На Спортивную школу	48
39.	Лодка класса «Д-10»	штук	На Спортивную школу	2

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18, Приложение 2), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»				
1.	Шлем (каска) для гребли	штук	На Спортивную школу	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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 25.012021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1.Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.

2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

3. Каверин В.Ф. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа. – Москва 2004.

4. Гребля на байдарках и каноэ: Правила соревнований / Составители С.С. Уваров, В.П. Силаев:Федерация гребли на байдарках и каноэ России. – М., 2001. – 49 с

5. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

7. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: Минспорт России, 2013.

8. Лифанов А.А. Гребной спорт: основы теории и практики: учебнометодическое пособие / А.А. Лифанов, Р.Р. Салахиев, В.А. Зайцев, В.Н. Макришин. – Казань: Казанский университет, 2021. - 48 с.

9. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2005. - 587 с. Литература - 99

10. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Горбунов Г.Д., 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. 312 с.: ил.

11. Русаков, А.А. Основы теории спорта [Текст] : учебное пособие / А. А.Русаков. Иркутск - Изд-во Восточно-Сибирская государственная академия образования Иркут. Гос. Пед. ун-та, 2013. - 142 с.

12. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2

6.4. Перечень Интернет-ресурсов

1. gigabaza.ru;
2. olympic.ru;
3. ru.wikipedia.org;
4.sportcom.ru
5. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ» https://www.kayak-canoe.ru/ru//
6. Видео по технике гребли https://youtu.be/ElUy3zuAh1g

Приложение 1

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «К-1», «К-2», «К-4»									
	Байдарка -одиночка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5
	Весло для гребли на байдарках гоночное	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4
	Фартук для байдарки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «С-1», «С-2», «С-4»									
	Весло для гребли на каноэ гоночное	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4
	Каноэ-одиночка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5

1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	_		1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося			1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
9.	Термобелье спортивное	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1

			егося						
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

Приложение 2

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	_	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Футболка	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1

			егося						
7.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027