



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

#### 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Республики Марий Эл «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва».

1. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №945 (далее - ФССП).

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

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

подготовка спортивного резерва для сборных команд Республики Марий Эл и Российской Федерации.

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

2.1. *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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При планировании спортивной подготовки и формировании учебно- тренировочных групп необходимо учитывать продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления, наполняемость групп и требования, предъявляемые к спортсмену по окончании этапа подготовки.

## 2.2. Объем Программы

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

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

2.3.1. учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

2.3.2. 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

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

### 2.3.3. Спортивные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации 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.

Учреждение 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 и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

#### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		11		8		3	1
1	Общая физическая подготовка, часов	140-182	165-228	214-326	160-234	158-192	124-174
2	Специальная физическая подготовка, часов	36-46	47-62	100-158	262-393	468-566	566-752
3	Участие в спортивных соревнованиях, часов	-	-	9-15	66-106	124-148	186-250
4	Техническая подготовка, часов	42-62	78-98	101-167	77-112	156-188	188-240
5	Тактическая подготовка, часов	5-6	6-7	11-14	13-25	42-44	47-64
6	Теоретическая подготовка, часов	4-5	5-6	6-8	6-8	8-9	9-10
7	Психологическая подготовка, часов	1-2	2-3	3-4	6-10	12-14	22-30
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), часов	4-5	4-5	10-12	12-14	20-25	26-40
9	Инструкторская практика, часов	-	-	3-6	5-9	10-12	12-18
10	Судейская практика, часов	-	-	3-6	5-9	10-12	12-18
11	Медицинские,	1-2	3-4	4-6	6-8	10-14	20-24

	медико-биологические мероприятия, часов						
12	Восстановительные мероприятия, часов	1-2	2-3	4-6	6-8	22-24	36-44
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;</li> </ul>	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:	ежемесячно в течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul> <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	в течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года

	отечественном спорте		
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	в течение года
4.2.	Медиа ресурс (совместно создаваемые обучающимися и тренерами-преподавателями средств распространения текстовой, аудио и видео информации)	Реализуется в рамках интернет группы – разновозрастного сообщества обучающихся и преподавателей, поддерживающих интернет-сайт организации и группу в социальных сетях с целью освещения деятельности организации в информационном пространстве	в течение года
5	Добровольческая деятельность		
5.1.	Добровольческая и волонтерская деятельность развивает таланты и способности у детей и молодежи путем поддержки общественных	Виды и формы деятельности: - оказание помощи категориям и группам лиц, нуждающимся в посторонней помощи и поддержке; - участие в развитии и популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни;	в течение года



	инициатив и проектов, вовлечения их в социально-полезную деятельность	-участие в мероприятиях, направленных на профилактику нештатных проявлений в молодежной среде; - участие в проведении массовых, культурных, физкультурных, спортивных и других зрелищных и общественных мероприятий разного уровня	
--	---	---	--

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися греблей на байдарках и каноэ молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного
	Онлайн обучение РУСАДА	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (беседа)	
Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной	устойчивого положительного	

	конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Спортсмен обязан иметь общие представления о допинге и его вреде здоровью.
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена спортсмена (викторина)	Спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан изучить антидопинговые правила, знать особенности деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	изучить антидопинговые правила	
	онлайн обучение РУСАДА	
	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	
	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение РУСАДА	Спортсмен обязан знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
	Проверка лекарственных препаратов согласно международного стандарта «Запрещенный список»	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

### План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Количество часов в год	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	- самостоятельное проведение подготовительной части и тренировочного занятия;	3-6	- овладение терминологией гребли на байдарках и каноэ и применение ее на занятиях;

(этап спортивной специализации) до трех лет	- подготовка мест и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия - составление конспекта занятий;		- овладение основами методик и построения тренировочного занятия - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	- составление комплексов упражнений для совершенствования техники; - проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки; - подготовка спортсменов к соревнованиям	5-9	- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - помощь тренеру в обучении спортсменов технике гребли на байдарках и каноэ
Этапы совершенствования спортивного мастерства	- проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа и этапа начальной подготовки;	10-12	- ведение журнала, составление конспекта занятия; - самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
Этап высшего спортивного мастерства	- проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства	12-18	- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа со спортсменами

#### План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Количество часов в год	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	- ведение протоколов соревнований; - участие в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем;	3-6	- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	- ведение протоколов соревнований; - осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;	5-9	- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; - составление положения о соревнованиях совместно с тренером-преподавателем;

Этапы совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно;</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить официальные соревнования в качестве судьи;</li> </ul>	10-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление положения о соревнованиях;</li> <li>- выполнение функции заместителя главного судьи на школьных соревнованиях;</li> </ul>
Этап высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно;</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>судить официальные соревнования в качестве судьи;</li> </ul>	12-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление положения о соревнованиях;</li> <li>- выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях;</li> </ul>

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе начальной подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные тренировки рациональная заминка после вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

*Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)*

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание общих и специальных средств;</li> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря;</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питания;</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психотерапия (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);</li> <li>- психопрофилактика (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);</li> <li>- психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).</li> </ul> <p>психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки.</p>

*Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства*

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня, полноценный сон и отдых;</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное;</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психотерапия (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);</li> <li>- психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).</li> <li>- психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов</li> </ul>

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

### 3. Система контроля

#### *3.1. Требования к результатам прохождения программы*

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- 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;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- укрепление здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) – «третий юношеский спортивный разряд», необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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 спорта спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) – «кандидат в мастера спорта», необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- сохранение здоровья;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) – «мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.



На этапе высшего спортивного мастерства:

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

### 3.2. Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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.

*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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

	скамье (от уровня скамьи)					
1.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	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	количество раз	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 по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 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 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	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 подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (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
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1,30	1,50
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / мужчины	девушки / женщины

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			49
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее
			4
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее
			-
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее
			60
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее
			-
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более
			1,25
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

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

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

##### Общая физическая подготовка гребцов

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

\* кроссовые тренировки (применяются в целях 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 на поясе или в руках).

\* спортивные игры (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).

\* общеразвивающие упражнения ((ОРУ) 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).

\* силовая тренировка

### Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ являются упражнения, выполняемые непосредственно при гребле в лодке:

– упражнения по обучению технике гребли и ее совершенствованию (равновесие, баланс в различных условиях, маневрирование при гребле, темп и ритм гребли, воспитание «чувства воды», «чувства весла», «чувства опоры на весле», «чувства хода лодки», паузы, проката и т. д.);

– гребля с равномерной скоростью (технической или аэробной направленности);

– гребля с использованием рабочих отрезков различной функциональной направленности (воспитание аэробной выносливости, аэробно-анаэробной выносливости, анаэробной выносливости, быстроты, мощности гребка и т. д.), технической, тактической и психологической направленности;

– гребля в экипажах различной направленности (технической, тактической, функциональной, психологической);

– гребля с учетом метеорологических условий (боковой, встречный, попутный ветер, волна, течение и др.), которые часто встречаются во время соревнований);

– гребля с использованием волны лидера, катера;

– гребля с использованием различной конструкции лодок (технической и функциональной направленности);

– гребля с использованием различной конструкции весел (технической и функциональной направленности);

– гребля в лодке с гидротормозом (сила, силовая выносливость, мощность);

– гребля с дополнительными отягощениями (грузом) в лодке (силовая выносливость, мощность, техническая).

### Техническая подготовка

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

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 (бедр, 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.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15 %, при уменьшении усилия на весле на 5-10% может быть использована для расширения скоростных возможностей. Гребля различных погодных условиях и водоемах необходимо для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Под вспомогательными понимаются упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли.

К ним относятся: работа на тренажерах различного типа, упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

- а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища ( в основном косой мышцы живота):
  - тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
  - разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
  - имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
  - из положения лежа на спине ноги врозь, руки в стороны - опусканием прямых ног в стороны;

- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины;
- из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено – тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклонясь в перед – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище;

в) на развитие мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;
- сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;
- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и др.):

- жим штанги лежа (варианты: с широким хватом 60-85 см для развития грудных мышц; с узким хватом до 10 см для развития трехглавых мышц плеча);
- разгибание рук в упоре лежа;
- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;
- из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;
- из положения лежа на спине, руки вверх, удерживая штангу узким хватом (5-7 см) опускание штанги к переносице, сохраняя вертикальное положение плеча (локти могут фиксироваться напарником);
- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи);
- из положения сидя спиной к тренажеру, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках - тяга разгибанием рук в локтевых суставах (плечо фиксировано);
- из положения стоя, отягощение в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Эти упражнения могут использоваться как повторно, в процессе развития МС, так и в комплексах круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки, как правило, включают 6-8 упражнений. Из них не менее 2 должно выполняться на тренажерах или не менее половины быть направлены на развитие мышц туловища (ротаторов, сгибателей, разгибателей).

#### 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 выдвигание ног и таза вперед.

## 1. Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки

### 1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Вариант микроцикла ОФП на этапе начальной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ:

1-я тренировка – разминка 10 минут, состоящая из общеразвивающих упражнений на все группы мышц, равномерный бег 30–40 минут в диапазоне частоты сердечных сокращений не выше 130 ударов в минуту, упражнения в спортивном зале с собственным весом 15–20 минут: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, пресс на наклонной доске, упражнения на растягивание мышц;

2-я тренировка – разминочные общеразвивающие упражнения до 10 минут, плавание в бассейне с частотой сердечных сокращений не выше 130 ударов в минуту;

3-я тренировка – разминка 10 минут, включающая бег и общеразвивающие упражнения, игровая тренировка до 1 часа: футбол, баскетбол, волейбол, водное поло.

4-я тренировка – разминка 10 минут, состоящая из общеразвивающих упражнений на все группы мышц, равномерный бег 30–40 минут в диапазоне частоты сердечных сокращений не выше 140 ударов в минуту, упражнения в спортивном зале с собственным весом 15–20 минут: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, пресс на наклонной доске, упражнения на растягивание мышц; упражнения в спортивном зале повторная (круговая) не высокой интенсивности 20–25 минут на тренажерах или упражнения с блинами весом 15–20 кг (всего 5–6 упражнений – тяга в наклоне, развороты, жим из-за головы и др., всего 3–4 серии).

### 1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП первоначально (первый месяц тренировок) включает специальные упражнения по работе с веслом и умению держать равновесие в лодке. Физические упражнения имеют ярко выраженную специальную координационную направленность, а первые тренировки СФП содержат следующие упражнения:

– имитация гребков веслом на суше 5–10 мин;

– имитация гребли на понтоне укороченным веслом с уменьшенной площадью лопасти 5–10 мин;

– гребля на гребном тренажере (как вариант) 15 мин;

– гребля в лодке со специальными приспособлениями для удержания равновесия («с крыльями»), включая отработку удержаний баланса с помощью весла, умений табанить, разворачиваться, рулить и подруливать и т. д., до 60 мин.



В зависимости от исходных координационных возможностей и одаренности юных спортсменов процесс первоначального освоения техники гребли в лодке (т. е. «грести, не переворачиваясь») может занимать от 2–3 тренировок до 1–2 месяцев. Все достаточно индивидуально. В дальнейшем, после первоначального освоения техники гребли, включается режим тренировки по переходу от умения к навыку путем равномерной тренировки на воде, началом «накатывания базы». Техника еще не сформирована, динамический стереотип не выработан, но важно не упустить момент в становлении навыка гребли, что выражается в постоянном контроле техники гребли при постоянно возрастающем объеме пройденных расстояний на воде.

Вариант плана СФП мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла (1 год занятий)

Микроцикл	Тренировка	Содержание тренировки
1	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 10 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 10 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 10 км, футбол 20-30 мин
2	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 12 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 12 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 12 км, футбол 20-30 мин
3	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, футбол 20-30 мин
4	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 16 км с контролем времени

Вариант плана СФП мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла (свыше 1 года занятий)

Микроцикл	Тренировка	Содержание тренировки
	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)

1	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2-3 км ускорение 500 м, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, повторная 17 км
2	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2-3 км ускорение 500 м, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, повторная 17 км
3	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2-3 км ускорение 500 м, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, повторная 17 км
4	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2-3 км ускорение 500 м, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, разминка на воде 5-6 км, контрольный старт 500 м (на время), футбол 30-40 мин.

### 1.3. Техническая подготовка

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях.

Необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

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

Двигательные задания и вспомогательные упражнения

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

## 2. Программный материал спортивной подготовки для группы тренировочного этапа

### 2.1. Общая физическая подготовка

Вариант микроцикла по ОФП тренировочного этапа подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ:

1-я тренировка – воспитание силы упражнениями со штангой 90 % от максимальных весов 3–5 подходов до 5–6 повторений. Рекомендуемые упражнения: тяга штанги лежа к себе двумя руками, тяга блока сидя к себе двумя руками, жим штанги лежа от груди двумя руками, приседания со штангой;

2-я тренировка – воспитание общей выносливости, равномерный бег не менее 1 часа, и не более 1,5 часов с частотой сердечных сокращений не более 140 ударов в минуту. После бега упражнения на гибкость не менее 20–30 минут;

3-я тренировка – воспитание силовой выносливости, работа до 10 минут на все группы мышц с отягощением в руках (гантели, блины от штанги, силовые тренажеры) от 30 секунд до 1 минуты, где в серии отдых равен отрезку. Между сериями отдых до восстановления частоты сердечных сокращений, не превышающих 30 % от ритма сердца в покое;

4-я тренировка – бег, плавание, или бег на лыжах, где скоростные отрезки приближены по времени и частоте сердечных сокращений к прохождению дистанции в гребле на байдарках и каноэ. Это могут быть повторные методы тренировки, например – бег 4–5 раз по 1500 м в режиме 5 мин 45 с, или плавание в бассейне 200 м в режиме не более 3–4 минут, в зависимости от плавательной подготовленности спортсменов;

5-я тренировка – игровая 1,5–2 часа (баскетбол, футбол), упражнения на гибкость – растяжка 15–20 минут.

6-я тренировка – контрольная тренировка по ОФП с использованием соревновательного метода (например, бег 3000 м, 1500 м, 5000 м на время, или контроль силовых упражнений с собственным весом и со штангой).

## 2.2. Специальная физическая подготовка

План СФП мезоцикла тренировочного этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годичного цикла

Микроцикл	Тренировка	Содержание тренировки
1	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 15 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 2000 м (гандикап через 1 мин)
2	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 2000 м (общий старт)
3	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км с дополнительным отягощением в лодке 5 кг, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная длительная 20 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)

	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 5000 м (общий старт)
4	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км с дополнительным отягощением в лодке 10 кг, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная длительная 20 км, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, футбол 20-30 мин
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 2*2000 м (гандикап 1 мин)

### 2.3. Техническая подготовка

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;
- б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;
- в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;
- г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;
- д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

## 3. Программный материал спортивной подготовки для группы этапа совершенствования спортивного мастерства

### 3.1. Общая физическая подготовка

Пример микроцикла по ОФП для гребцов этапа совершенствования спортивного мастерства:

1 день:

Утро – беговая равномерная тренировка 6-8 км, упражнения с собственным весом по самочувствию (подтягивания, отжимания, пресс и др.)

Вечер – жим штанги лежа, тяга штанги лежа, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях – каждое упражнение серия 4\*2-3 раза (вес штанги 90-95 % от максимального, вес отягощений для выполнения 2-3 раза максимум, отдых между подходами и сериями – до полного восстановления)

2 день:

Утро – бег 5 км, футбол 1 час, упражнения на гибкость

Вечер – общеразвивающие упражнения, гребной тренажер 4\*10 мин (отдых 6 мин)

3 день:

Утро – атлетическая тренировка: повторно 6-8 упражнений \* 4 подхода \* 8-10 раз (отдых в серии 2-4 мин, между сериями (упражнениями) – до восстановления, вес отягощений 75-85% от максимального)

Вечер – плавание 2-3 км в равномерном темпе

4 день:

Утро – общеразвивающие упражнения, беговая интервальная: 5\*1500 м

Вечер - общеразвивающие упражнения, гребной тренажер 6-8\*5 мин (отдых 5 мин)

5 день:

Утро – круговая интервальная: 4\*5-6 упражнений\*1 мин (отдых в серии 1 мин, между сериями 5-6 мин, вес отягощений 30-40% от максимального)

Вечер – бег 4км, баскетбол 1 час, упражнения на гибкость

6 день:

Утро - общеразвивающие упражнения, контроль по силовой подготовке: жим штанги лежа 60 (70) кг на максимальное количество раз, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, тяга штанги стоя (лежа) 50 (60) кг за 2 мин

Вечер - общеразвивающие упражнения, контроль по бегу – 5000 м (10 000 м) (соревновательный метод)

### 3.2.Специальная физическая подготовка

План СФП мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительном периоде годичного цикла. Возможно планирование 1 (утренней) тренировки на воде, 1 (вечерней) ОФП.

Микроцикл	Тренировка	Содержание тренировки
1	1	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, техническая переменная 25 км, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 16 км на волне лидера, смена лидера группы каждые 1 км
	2	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная 12 км, после воды гребной тренажер 4*5 мин, упражнения со штангой
	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 10 000 м с общего старта Вечер: отдых
	1	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, техническая переменная 18 км, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, повторная 16 км, бег 2 км

2	2	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная 10 км, после воды гребной тренажер 6*2, упражнения со штангой
	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (10 кг) в лодке, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение 5000 м Вечер: ОРУ 15 мин, контроль по бегу 1500 м
	3	1
2		Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная длительная 22 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км, после воды гребной тренажер 4*4 мин, упражнения со штангой
3		Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, упражнения с собственным весом Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, упражнения со штангой
4		Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, упражнения со штангой
5		Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, упражнения на гибкость
6		Утро: Бег 3 км, контрольное прохождение 2 000 м (гандикап через 1 мин) Вечер: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение 2 000 м (гандикап через 1 мин), сравнение результатов (утром и вечером)
4	1	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, техническая переменная 18 км, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 16 км на волне, смена лидера группы каждые 1-2 км, бег 2 км
	2	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная длительная 20 км, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная 10 км, после воды гребной тренажер 4*4 мин, упражнения со штангой
	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость

6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение 1000 м Вечер: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 500 м
---	--

### 3.3. Техническая подготовка

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

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок.

## 4. Программный материал спортивной подготовки для группы этапа высшего спортивного мастерства

### 4.1. Общая физическая подготовка

Пример микроцикла по ОФП для гребцов этапа высшего спортивного мастерства (в качестве 3 тренировки в день часто используется утренняя зарядка или облегченная утренняя тренировка с выполнением пробежки и ОРУ):

1 день:

Утро – беговая равномерная тренировка 5-6 км, общеразвивающие упражнения, специализированные упражнения на гибкость с использованием гимнастических приспособлений (40-60 мин)

Вечер – повторная тренировка: 4-5 упражнений (подбираются индивидуально) – каждое упражнение (околомаксимальный вес 95-100%) серия 4\*1-2 раза

2 день:

Утро – Плавание 2-3 км

Вечер - общеразвивающие упражнения, гребной тренажер 10\*5 мин (отдых 5 мин)

3 день:

Утро – атлетическая тренировка: повторно 6-8 упражнений \* 4 подхода \* 8-10 раз (отдых в серии – 2-4 мин, между сериями (упражнениями) – до восстановления, вес отягощений 75-85 % от максимального)

Вечер – общеразвивающие упражнения, беговая интервальная

4 день:

Утро – общеразвивающие упражнения, силовая (статистический метод): 5-6 упражнений \* 4 подхода \* 1 раз (каждое движение выполняется не менее 1 мин с максимальным статистическим напряжением, вес штанги и отягощений – 65-70 % от максимального)

Вечер – общеразвивающие упражнения, гребной тренажер 6-8\*5 мин (отдых между отрезками – 5 мин)

5 день:

Утро – круговая интервальная: 4\*5 упражнений \* 2 мин (отдых в серии 2 мин, между сериями 5 мин, вес отягощений 35-45 % от максимального)

Вечер – бег 5 км, баскетбол (футбол) 1 час, упражнения на гибкость

6 день:

Утро – общеразвивающие упражнения, контроль по силовой подготовке на количество раз: жим штанги лежа 40 кг за 4 мин, тяга штанги лежа 40 кг за 4 мин, тяга гири 32 кг 4 мин (2 мин левой, 2 мин правой)

Вечер – общеразвивающие упражнения, контроль по бегу – 800 м и 1500 м (соревновательный метод) через 20-30 мин отдыха

#### 4.2. План СФП гребцов на байдарках и каноэ на этапе высшего спортивного мастерства в подготовительном периоде годичного цикла

На этапе высшего спортивного мастерства недельный микроцикл включает от 12 до 18 тренировок, с учетом 2-3 тренировок в день (как вариант, зарядка + 2 тренировки). Примерный план учитывает двухразовые тренировки на воде, что характерно для данного этапа подготовки

Микроцикл	Тренировка	Содержание тренировки
1	1	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой (вес 70% от максимального, 4 упражнения * 20 раз * 4) 2 тренировка: ОРУ 10 мин, техническая переменная 25 км на волне лидера 3 тренировка: ОРУ 10 мин, переменная 16 км
	2	1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 22 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 12 км
	3	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 3*10 через 5 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км
	4	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (5 упражнений по 3 подхода * 10 раз с весом 80% от максимального) 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 18 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке
	5	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 6*4 мин через 4 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 18 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км
	6	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин упражнения на гибкость и быстроту 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2*500 м с общего старта 3 тренировка: футбол
2	1	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой (вес 60 % от максимального, 3 серии * 4 упражнения * 25 раз) 2 тренировка: ОРУ 15 мин, техническая переменная 26 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 16 км



	2	1 тренировка: Бег 6 км, ОРУ 2 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 20 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 10 км с дополнительным грузом (10 кг) в лодке
	3	1 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 4*9 мин через 5 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км
	4	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (6 упражнений по 3 подхода * 8 раз свесом 85 % от максимального) 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке
	5	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 6*4,5 через 4 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км
	6	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 м (гандикап через 1 мин), 40 мин отдых, контрольное прохождение 2000м (с общего старта) 3 тренировка: ОРУ 15 мин, контроль по бегу 1500 м
	3	1
2		1 тренировка: Бег 6 км, ОРУ 2 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 20 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км с дополнительным грузом (10 кг) в лодке
3		1 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 4*8,5 через 4,5 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км
4		1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ, упражнения со штангой (вес 85% от максимального, 5 упражнений * 4 подхода * 8 раз) 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке
5		1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 6*4 через 4 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км
6		1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 (гандикап через 1 мин 3 тренировка: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение 2 000 м (общий старт)
4	1	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (5 упражнений по 3 подхода * 20 раз с весом 70% от максимального) 2 тренировка: ОРУ 15 мин, техническая переменная 25 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км
	2	1 тренировка: Бег 6 км, ОРУ 2 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 20 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км с грузом в лодке (15 кг)

3	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 4*8 мин, через 6 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, работа на отрезках с гидротормозом 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км
4	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (5 упражнений по 4 подхода * 10 раз с весом 80% от максимального) 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке
5	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 10*2 мин, через 4 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12-14 км, ускорения по самочувствию
6	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 200 с, 500 м Вечер: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 1000 м

#### 4.3. Техническая подготовка

Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее:

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

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

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

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- а) улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- б) улучшение работы туловища;
- в) увеличение использования инерционных сил.

*4.2. Учебно - тематический план по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.*

Этап спорти	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
-------------	----------------------------------	------------------	--------------------

вной подгот овки	Всего на этапе начальной подготовки до года – 4-5 часов в год, свыше года – 5-6 часов в год		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	апрель-декабрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Инвентарь для гребли на байдарках и каноэ.	апрель-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ноябрь-декабрь	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.
Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)– 6-8 часов в год			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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.
	Правила вида спорта	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	апрель-декабрь	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	январь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 8-9 часов в год			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	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/неотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	март - май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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. Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях; Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в гребле на байдарках и каноэ;
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая 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.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 9-10 часов в год			
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

		подготовки	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

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

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

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

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

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

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

### 6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие гребного канала и (или) участка реки (водоем), оборудованного для занятий спортом «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 и 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 номер №61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения мероприятий и обратно;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2	Гимнастическая стенка	штук	4
3	Козлы для укладки лодок	штук	10
4	Гантели массивные (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*4	штук	1
14	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15	Рация	комплект	2
16	Секундомер	штук	2
17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Спасательный жилет	штук	11
19	Спасательный трос («Конец 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 аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
27	Байдарка одиночка	штук	11
28	Байдарка двойка	штук	2
29	Байдарка четверка	штук	1
30	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
32	Весло для гребли и 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 на каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»			
38	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
39	Лодка класса «Д-10»	штук	2
40	Лодка класса «Д-20»	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кануполо» и словосочетание «фристайл на бурной воде»			
41	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
42	Весло канупольное	штук	12
43	Ворота канупольные	штук	2
44	Игровая площадка 35*23	штук	1
45	Каяк для кануполо	штук	12

46	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
47	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
48	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не менее 68 см и не больше 71 см)	штук	6
49	Свисток судейский	штук	2

*Обеспечение спортивной экипировкой*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гребные рукавицы для байдарки и каноэ	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
11	Шапка	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивная		обучаю щегося								
12	Шорты неопреновые	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## 7. Информационно – методические условия реализации программы

### Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов / Г.Д.Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2021.
2. Быков А.И. Построение этапа предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ/ А.И.Быков – Краснодар, 2003
3. Верлин С.В. Построение годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте / С.В.Верлин – Москва, 2015
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – Москва Спорт, 2020.
5. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б.Иссурин, под ред. В.М.Зацюрского, - Москва: Физкультура и спорт, 1986
6. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин – Москва: Спорт, 2016
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин – Москва: ФиС, 2011Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов – Москва: Спорт, 2019
8. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ / н.В.Чертов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013
9. Шубин Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / Ю.К.Шубин – Волгоград: Волгоградский ГИФК, 1987

### Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. <http://www.kayak-canoer.ru>
3. Официальный сайт международной Федерации гребли на байдарках и каноэ. <https://www.canoeicf.com/>
4. официальный сайт Российского антидопингового агентства, <http://www.rusada.ru>
- 3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru>
- 4 Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв [http://iski.nm.ru/publish/Lib\\_0002.htm](http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm)
- 5.Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания <http://www.fizkulturai sport.ru>

### Аудиовизуальные средства:

- 1.Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ [russia.tv/video/show/brand\\_id/3885/episode\\_id/96896](http://russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896))
- 2.Документальный фильм «Техника гребли на байдарках» Союзспортфильм.1985г.
3. Видеозаписи выполнения обучающимися упражнений, в том числе подготовительных, по разделам: специальная физическая подготовка, обязательная техническая подготовка.
4. Видеозаписи судейских семинаров, онлайн-трансляции региональных, всероссийских и международных соревнований с разбором правильного технического исполнения элементов.