

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва "Ижора"
Колпинского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета,
протокол от 07.06.2024 г. № __/24

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
"Ижора" Колпинского района
Санкт-Петербурга
Андреева Т.В.
Приказ от 07.06.2024 г. № 215-О

Вид спорта – гребля на байдарках и каноэ

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 № 945

Срок реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

2024 год

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребле на байдарках и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 945¹ (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1 с учетом приложения № 1 ФССП

Таблица 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	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

На этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ) нумерация периодов обучения осуществляется следующим образом:

1 год обучения – ССМ-1; 2 год обучения – ССМ-2;

3 год и последующие годы обучения – ССМ-3.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71494).

2.2 Объем Программы, представлен в таблице 2 с учетом приложения № 2 к ФССП

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия - представлены в таблице 3 с учетом приложение № 3 к ФССП

Таблица 3

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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		

- спортивные соревнования - представлены в таблице 4 с учетом приложение № 4 к ФССП

Таблица 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа).

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки (далее – НП) - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) - 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 проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		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			
		6	8	10	14	20	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4			
		Наполняемость групп (человек)							
		11		8		3		1	
1.	Общая физическая подготовка	187	236	234	204	207		162	
2.	Специальная физическая подготовка	53	66	114	326	468		587	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	73	104		162	
4.	Техническая подготовка	56	95	125	80	156		162	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	16	22	42		62	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	8	21		26	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11	10	15	42	87
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040	1248

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением высококвалифицированных спортсменов, тренеров с обучающимися Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года

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

2.6.1. Теоретическая часть

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов и для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе проводятся в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении согласно этапу спортивной подготовки.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним			
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
Этапы совершенствования	Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в три месяца
	Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Обучающиеся этапа ССМ и ВСМ должны принимать участие в судействе на соревнованиях школьного и районного уровня.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

№	Название мероприятия	Период	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», изучение работы судейской бригады на спортивных соревнованиях (группы УТЭ, ССМ и ВСМ)	в течение года	Ответственный тренер-преподаватель
2	Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки (группы ССМ и ВСМ)	в течение года	Ответственный тренер-преподаватель
3	Практическое занятие по построению учебно-тренировочного занятия (группы ССМ и ВСМ)	в течение года	Ответственный тренер-преподаватель
4	Практическое участие в судействе на соревнованиях школьного и районного уровня (группы ССМ и ВСМ)	в течение года	Ответственный тренер-преподаватель

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

Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают в себя первичную специализированную медико-санитарную помощь, в том числе медицинское обследование (включая углубленное медицинское обследование и срочный контроль), реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм.

Мероприятия осуществляются путем регулярного медицинского обследования обучающихся в медицинских учреждениях, осуществляющих деятельность в области спортивной медицины. Для прохождения спортивной подготовки обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Порядок проведения медицинских осмотров обучающихся определен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях” (далее - Приказ № 1144н от 23.10.2020). Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающиеся, не имеющие медицинского допуска к занятиям и/или к соревнованиям к прохождению спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях не допускаются.

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся.
- планирование учебно-тренировочных занятий исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особо необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических

и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Медицинские обследования	В течение года в соответствии с требованиями Приказа № 1144н от 23.10.2020	Ответственные инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинские работники
2	Медико-биологические мероприятия	В течение года	Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники
3	Применение восстановительных средств	В течение года	Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники

Конкретный объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия

в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающегося, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«гребля на байдарках и каноэ»,
представлены в таблице 10 с учетом приложения № 6 к ФССП**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	—
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	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	
			10	10	12	12

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»,
представлены в таблице 11 с учетом приложения № 7 к ФССП

№ 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 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	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 (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 12

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»,
представлены в таблице 12 с учетом приложения № 8 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3х 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

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»,
представлены в таблице 13 с учетом приложения № 9 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4 Приемные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)

Таблица 14

Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 2 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 3 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,9 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)
Плавание 25 метров (мин, с) без учета времени	Плавание 25 метров (мин, с) без учета времени

Приседания за 15 секунд (не менее 12 раз)	Приседания за 15 секунд (не менее 10 раз)
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 (не менее 10 раз)	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 (не менее 10 раз)

3.5 Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки обучающихся и требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, для обучающихся этапа начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) для зачисления/перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)

Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Бег 1500 м (не более 8 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 55 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 3 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,4 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см)
Плавание 25 метров (мин, с) без учета времени	Плавание 25 метров (мин, с) без учета времени
Приседания за 15 секунд (не менее 14 раз)	Приседания за 15 секунд (не менее 12 раз)
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 (не менее 12 раз)	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 (не менее 12 раз)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 10 раз)

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения (УТЭ-1)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 60 м (не более 10,9 с)
Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)	Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)
Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз)	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 12 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 12 раз)
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд»	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд»

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения (УТЭ-1) для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения (УТЭ-2)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 60 м (не более 10,9 с)
Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)	Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)
Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз)	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 13 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 13 раз)
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения (УТЭ-2) для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения (УТЭ-3)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 60 м (не более 10,9 с)
Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)

Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)	Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)
Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз)	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 14 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 14 раз)
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд»	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд»

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения (УТЭ-3) для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (УТЭ-4)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 60 м (не более 10,9 с)
Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)	Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)
Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз)	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 15 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 15 раз)
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд»,	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд»,

- «первый спортивный разряд»	- «первый спортивный разряд»
------------------------------	------------------------------

Таблица 20

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения (УТЭ-4) для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения (УТЭ-5)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 60 м (не более 10,9 с)
Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)	Плавание 50 метров (не более 3 мин 00 с)
Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз)	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 16 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 16 раз)
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд», - «первый спортивный разряд»	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд», - «первый спортивный разряд»

Таблица 21

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения (УТЭ-5) для зачисления/перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Юноши	Девушки
-------	---------

Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз)
Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) (не менее 1 раза)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) (не менее 1 раза)
Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 50 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 35 раз)
Плавание 50 метров (не более 1 мин 30 с)	Плавание 50 метров (не более 1 мин 50 с)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 17 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 17 раз)
Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Таблица 22

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)

Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз)
Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) (не менее 1 раза)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) (не менее 1 раза)
Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 50 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 35 раз)
Плавание 50 метров (не более 1 мин 30 с)	Плавание 50 метров (не более 1 мин 50 с)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 19 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 19 раз)
Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Таблица 23

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) для зачисления/перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз)
Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от

собственного веса) (не менее 4 раза)	собственного веса) (не менее 1 раза)
Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 60 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 45 раз)
Плавание 50 метров (не более 1 мин 25 с)	Плавание 50 метров (не более 1 мин 30 с)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 21 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 21 раз)
Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России»	Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России»

Таблица 24

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз)
Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса) (не менее 4 раза)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса) (не менее 1 раза)
Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 60 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 45 раз)
Плавание 50 метров (не более 1 мин 25 с)	Плавание 50 метров (не более 1 мин 30 с)
Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 22 раз)	Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 22 раз)
Наличие присвоенного спортивного звания	Наличие присвоенного спортивного звания

«мастер спорта России»	«мастер спорта России»
------------------------	------------------------

Таблица 25

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

этап начальной подготовки	без учета уровня квалификации
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации: - период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд
- период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для групп этапа начальной подготовки

В основу планирования годичного учебно-тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период.

Примерные сроки периода – сентябрь. Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период.

Примерные сроки периода – октябрь – апрель. Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

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

Соревновательный период.

Примерные сроки периода – май – август. Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

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

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

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь. Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

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

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

Подготовительный период.

Сроки периода – октябрь – апрель. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный, и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап.

Сроки - октябрь – февраль. Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

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

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

на SAP-доске.

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

Специально-подготовительный этап.

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

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

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

Соревновательный период.

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

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

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

Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

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

Переходный период.

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2–3 недели. Цель и задачи периода такие же, как в тренировочном этапе.

Общеподготовительный период.

Общая длительность 28–29 недель в год в зависимости от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по

ОФП.

Специально-подготовительный период.

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

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

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательный период.

Длительность периода от 10–11 недель за год независимо от количества макроциклов.

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

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

Программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл.

Длительность в начале года 4 недели, далее 1 – 2 недели.

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

Общеподготовительный период.

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

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

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

Специально-подготовительный период.

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

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

Соревновательный период.

Длительность этого периода в годовом цикле до 15–16 недель.

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

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

4.2 Учебно-тематический план

Таблица 26

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 360/480		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 72/96	сентябрь-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме.
	Гигиенические основы физической культуры и	~ 36/48	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 36/48	декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Закаливание организма	~36/48	январь-февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура - важное средство физического	~36/48	март	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~36/48	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~72/96	май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	~36/48	июль-август	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 960/1320		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 192/264	сентябрь-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Психологическая подготовка	~ 192/264	сентябрь-октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Учет соревновательной деятельности. Правила вида спорта	~ 192/264	январь-февраль	Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 192/264	ноябрь-декабрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	~ 96/132	март-апрель	Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	История возникновения олимпийского движения			
	Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры	~ 96/132	май-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	= 2520					
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	~ 1200	сентябрь-август				Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 240	ноябрь				Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 240	декабрь				Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 240	январь				Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 240	февраль-май				Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	~ 360	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	= 3720					

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 372	июль-август	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.
Социальные функции спорта		~ 74	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		~ 150	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		~ 372	декабрь	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		~ 372	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		~ 2380	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. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие гребного канала и (или) участка реки (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от

22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, представлено в таблице 26 с учетом приложения № 10 к ФССП;

обеспечение спортивной экипировкой, представлено в таблице 27 с учетом приложения № 11 к ФССП;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок 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 10х4 м	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 Александра») 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 на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10»			
38.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48
39.	Лодка класса «Д-10»	штук	2

Таблица № 28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	1	2	1	1

9.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	—	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
И.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	2	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение

тренировки – М.:Спорт, 2016. - 464 с.

2. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация — «Спорт», 2017. – 24 с.

3. Правила вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» - М. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ, 2015. – 83 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Видеофильм Евгения Салахова "Гребля на байдарках и каноэ", 2014.

2. Видеофильм «Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ», 1986.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://kfis.spb.ru>

3. <http://www.kayak-canoes.ru>

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Журавский А. Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ: монография. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – 216 с.

2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки – М.:Спорт, 2016. - 464 с.

3. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация — «Спорт», 2017. – 24 с.

4. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. – М.:Спорт, 2016. – 384 с.

5. Правила вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» - М. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ, 2015. – 83 с.

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Видеофильм Евгения Салахова "Гребля на байдарках и каноэ", 2014.

2. Видеофильм «Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ», 1986.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://kfis.spb.ru>

3. <http://www.kayak-canoes.ru>