

**Государственное бюджетное учреждения дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3»  
(ГБУ ДО РО «СШОР № 3»)**

*Утверждено*  
*Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 3»*  
*Тищенко О.А.*  
*«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)  
ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор**

**15.03.24** 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

## I. Общие положения

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 виду спорта гребля на байдарках и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022г. № 945 (далее - ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Пояснительная записка

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

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

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

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

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

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

гармоничному развитию спортсмена-ребца.

Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и спортивных соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

В гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 9-10 лет тренировок.

В практике подготовки в разных странах были достигнуты результаты, которые позволяли выигрывать медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх в возрасте 20-25 лет.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет. С учетом разницы биологического и паспортного возраста.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются ГБУ ДО РО «СШОР № 3», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – школа), в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

	номер-код спортивной дисциплины						
К-1 дистанция 200 м	028	001	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция круг	028	059	1	8	1	1	Н
К-1 дистанция 500 м	028	002	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 1000 м	028	003	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 2000 м	028	004	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 5000 м	028	005	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 10000 м	028	006	1	8	1	1	М
К-1 дистанция марафон	028	007	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 200 м	028	008	1	8	1	1	Я
К-2 дистанция 500 м	028	009	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 1000 м	028	010	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 5000 м	028	011	1	8	1	1	С
К-2 дистанция 10000 м	028	012	1	8	1	1	М
К-2 дистанция марафон	028	013	1	8	1	1	Я
К-4 дистанция 200 м	028	014	1	8	1	1	Я
К-4 дистанция 500 м	028	015	1	6	1	1	Я
К-4 дистанция 1000 м	028	016	1	8	1	1	Г
К-4 дистанция 10000 м	028	017	1	8	1	1	М
эстафета К-1 (4 x 200м)	028	018	1	8	1	1	Я

С-1 дистанция 200 м	028	019	1	6	1	1	Я
С-1 дистанция круг	028	061	1	8	1	1	Н
С-1 дистанция 500 м	028	020	1	8	1	1	Я
С-1 дистанция 1000 м	028	021	1	6	1	1	А
С-1 дистанция 2000 м	028	022	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 5000 м	028	044	1	8	1	1	Г
С-1 дистанция 10000 м	028	023	1	8	1	1	М
С-1 дистанция марафон	028	024	1	8	1	1	Я
С-2 дистанция 200 м	028	025	1	8	1	1	Я
С-2 дистанция 500 м	028	026	1	6	1	1	Я
С-2 дистанция 1000 м	028	027	1	6	1	1	А
С-2 дистанция 5000 м	028	045	1	8	1	1	Ю
С-2 дистанция 10000 м	028	028	1	8	1	1	М
С-2 дистанция марафон	028	029	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 200 м	028	030	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 500 м	028	031	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 1000 м	028	032	1	8	1	1	А
эстафета С-1 ( 4 x 200м)	028	033	1	8	1	1	А

## 2.2. Отличительные особенности спортивной дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Спортивные соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ».

Байдарки. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;

К-1 500м (байдарка-одиночка), женщины;

К-2 500 м (байдарка-двойка), мужчины, женщины;

К-4 500 м (байдарка-четверка), мужчины, женщины.

Каноэ. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

С- 1, 1000 м (каноэ-одиночка), мужчины;

С- 1, 200 м (каноэ-одиночка), женщины;

С-2, 500 м (каноэ-двойка), мужчины и женщины.

Идеальными трассами для организации спортивных соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в

регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников спортивных соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для спортивных соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов. Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна 2 м.

### **III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в федеральных стандартах по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку и 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	2-3	9	11

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

### 3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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	12-14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1040	1248

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

Учебно-тренировочный процесс в школе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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.

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.

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

учебно-тренировочные занятия:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ кроме основного тренера может, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку в соответствии с ФССП по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по гребле на байдарках и каноэ утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.



Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки;

учебно-тренировочные мероприятия:

#### перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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	-	14	18	18

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

спортивные соревнования:

1. 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.

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

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

### Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

режимы тренировочной работы:

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного

процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 – 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 проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	12-14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	188	230	291-327	256
2.	Специальная физическая подготовка	56	70	156-182	398	477	571
3.	Соревновательная деятельность	-	-	13-14	94	104	150
4.	Техническая подготовка	57	102	131-170	140	208	189
5.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	7	9	13-14	19	42	50
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	7-7	10	11	13
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	4	5	13-14	19	42	63
Общее количество часов в год		312	416	624-728	936	1040	1248

## 5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участия в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2.	Режим питанияи отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся; - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическаяподготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов, в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых	В течении года

		в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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 течении года

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

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.



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
Этапы начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1 раз в год	Ответственные за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Прохождение тренеров онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Лекция для спортсменов и тренера	1 раз в год	Ответственные за антидопинговое обеспечение
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного и высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Лекция для спортсменов и тренера	1 раз в год	Ответственные за антидопинговое обеспечение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

## 7. Планы инструкторской и судейской практики

### Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Инструкторская практика:	-	-	4ч	3ч	5ч	3ч
- подача строевых команд и распоряжений						
- разработка плана и проведение разминки						
- разработка плана и проведение тренировочного занятия						
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям						
- представление и руководство командой на соревнованиях						
Судейская практика:	-	-	3ч	4ч	6ч	10ч
- разработка положения о соревнованиях						
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста						
- выполнение обязанностей судьи-секретаря						
- выполнение обязанностей арбитров						

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гребцов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Для этого организуется процедура сдачи специальных зачетных требований и экзамена, которая оформляется соответствующими протоколами. Присвоение званий производится приказом по школе.

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

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица № 5

Этап подготовки	Медицинский контроль
Этап начальной подготовки	Справка от педиатра
Учебно-тренировочный этап	Этапный контроль
Этап спортивного совершенствования	Этапный контроль, текущий контроль
Этап высшего спортивного мастерства	Этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль, медико-биологический контроль

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости. Желание тренироваться, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для корректировки тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с

целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях в течении дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

Медико-биологический контроль включает в себя:

- осуществление систематического контроля состояния обучающегося;
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся спортом;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающегося;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм;
- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях спорта.

#### **IV. Система контроля**

4.1 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:

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности 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 спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, и психологической подготовленности;
- изучение 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 мероприятиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участия 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

четвертого года;

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

4.1.3. 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;

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 спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов разработанных комплексом 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.

4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**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		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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 –	количество	не менее		не менее	

	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	раз				
			10	10	12	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ 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 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
<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
<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 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

## V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

5.1. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Основная форма учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторских и судейских практик учащихся.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

#### 5.1.1. Учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки (НП)

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

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

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

#### **Подготовительный период**

Примерные сроки периода - октябрь-апрель.

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

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

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

#### **Соревновательный период**

Примерные сроки периода - май-август.

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

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

специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

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

### 5.1.2. Учебно-тренировочный процесс в группах учебно-тренировочного этапа (УТЭ)

Применяется одноцикловое планирование годового цикла.

#### **Переходный период.**

Сроки периода - сентябрь.

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

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

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

#### **Подготовительный период**

Сроки периода - октябрь-апрель.

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

Общеподготовительный этап

Сроки - октябрь-февраль.

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап.

Сроки — март-апрель

*Основные цели подготовки:* создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной и общеподготовительным

периоде общей физической подготовки.

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

**Содержание работы:** ОФП - изучение элементов техники гребли на аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

### **Соревновательный период**

Сроки периода: май-август.

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

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

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

Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

#### **5.1.3. Учебно-тренировочный процесс в группах совершенствование спортивного мастерства (ССМ)**

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

#### **Переходный период**

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-

тренировочной работы базовом и соревновательном периодах.

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

*Общеподготовительный период*

Общая длительность -28-29 недель за год независимо от количества макроциклов

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли на гребных тренажерах, направленной на развитие аэробных возможностей. Повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; освоение различных тактик.

*Специально-подготовительный период*

Длительность около 13 недель.

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

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

*Соревновательный период*

Длительность периода до 10 -11 недель

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 соревнованиях.

*Содержание работы:*

ОФП - бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков, передвижение на лыжах переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами непрерывно и переменным; общеразвивающие упражнения с амортизаторами отягощением; специальные упражнения, спортивные игры.

СФП - гребля на тренажерах со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных усилиях; гребля в лодке непрерывная равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования. Моделирование соревновательной деятельности.

#### 5.1.4. Учебно-тренировочный процесс в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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 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 этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

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

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

## *Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства*

Гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера.

Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задачи цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

## 6. Учебно-тематический план

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор  
 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D



				питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании лично качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской Международной Олимпийской комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности, Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

документ подписан электронной подписью

Этап совершенствования спортивного мастерства	культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности .....
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	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	120	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	120	май	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 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках и каноэ определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

- 6.1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.  
Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
- 6.2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 6.3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	10-14	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	12-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

*Физическая подготовка* включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

*Общая физическая подготовка* направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

*Техническая подготовка* – процесс обучения занимающегося основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами учебно-тренировочного процесса, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

*Тактическая подготовка* – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе занятий и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

*Психическая подготовка* – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у занимающегося свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

*Подготовленность* – состояние занимающегося, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

*Спортивные мероприятия* – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, учебно-тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании

положений и иных регламентирующих документов.

*Инструкторская и судейская практика* является продолжением образовательного процесса занимающегося, способствует овладению практическими навыками в судействе соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 7.1. Материально-технические условия реализации Программы

#### **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	штук	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

	оборудования и инвентаря		
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

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)
	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Тапочки неопреновые	Пар	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1
	Безрукавка для гребли (гребцовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D



## 7.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

7.2.1. 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).

7.2.2. 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), 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 тренерско-преподавательского состава.

## 7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы

1. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Волков М.А. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 1977.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Гребной спорт. Ежегодник. – М.: ФиС, 1972-1981.
6. Жмарин Н.В. Тренировка гребцов – М.: ФиС, 1981.
7. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1986.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3", Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

8. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельникова А.Н., Тимофеев В.Д. Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
9. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений гребцов-байдарочников (методические рекомендации) – Краснодар: Госкомспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт физической культуры и спорта, 1990.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Ростовской области (E-mail: [minsport-rostov@rambler.ru](mailto:minsport-rostov@rambler.ru))
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. [www.kayk-canoe.ru](http://www.kayk-canoe.ru)
10. [canoe 61.ru](http://canoe61.ru);
11. [ihf.info](http://ihf.info);
12. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
13. [sportcom.ru](http://sportcom.ru).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3"**, Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3",** Тищенко Ольга Анатольевна, Директор

15.03.24 14:55 (MSK)

Сертификат 59647140B624A6B5C145C333E14FEC0D