



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом». Методическое пособие.

Авторы-составители:

ФГБУ ФЦПСР, 2023 год;

1. Гвоздева Ольга Владимировна, Заслуженный тренер России, тренер-преподаватель высшей категории, Мастер спорта России, Почетный работник общего образования Российской Федерации;

2. Грызлова Нонна Борисовна, тренер-преподаватель высшей категории, Мастер спорта СССР.

Рецензент(ы):

1. Верлин Сергей Викторович, директор Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области», кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России.

2. Салтанов Сергей Вадимович, Мастер спорта России по гребному слалому, тренер-преподаватель высшей категории Муниципального бюджетного учреждения Дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец» (МБУ ДО «СШОР «Уралец»).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 909 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022, регистрационный № 71367).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва (далее – ФГБУ ФЦПСР) для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| I. Общие положения | 6 |
| II. Характеристика Программы..... | 6 |
| III. Система контроля | 26 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «гребной слалом»..... | 32 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 52 |
| VI. Условия реализации Программы..... | 53 |
| Приложения | 59 |

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 № 1162 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57

«Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Программа по виду спорта «гребной слалом» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «слалом К-1», «слалом К-1 – экстрим», «слалом С-1», «слалом С-2», «слалом С-2 – смешанный», «слалом 3хК-1», «слалом 3хС-1», «слалом 3хС-2» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС) и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «гребной слалом».

2. Цель Программы

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;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся гребному слалому.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика Программы

3. Программа определяет продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с возрастного этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (Таблица № 1).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорта «гребной слалом»)

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 |

3.1. Срок реализации и обучения на этапе НП составляет 3 года. Минимальный возраст зачисления – 8 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «гребной слалом».

3.2. Срок реализации и обучения на этапе УТЭ составляет 5 лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапа ССМ и возраста. Минимальный возраст зачисления на этап УТЭ составляет 11 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 6 человек и более 12 человек. Зачисление проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации – **до трех лет** – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», **свыше трех лет** – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

3.3. Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже одного раза в два года. Зачисление проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований и нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Минимальный возраст для зачисления на этап ССМ составляет 12 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «гребной слалом».

3.4. Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже одного раза в два года. Зачисления проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России». Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 14 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «гребной слалом».

4. Объем Программы

Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки представлен по этапам и годам обучения Программы (Таблица № 2) в соответствии с ФССП по виду спорта «гребной слалом».

Таблица № 2

Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------------------|------------------------------------|
|------------------|------------------------------------|

| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе 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, спортивные соревнования.

Организация, реализующая Программу, может изменять объемы часов в интервалах от минимальных до максимальных значений установленных требованиями ФССП по виду спорта «гребной слалом».

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы (представлены в Таблице № 3).

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

5.2.1. УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на этапе УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на этапе УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на этапе УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

5.2.2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на этапе УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как восстановительные мероприятия на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ, предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

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) | | | |
|--|---|---|-----|-----|-----|
| | | ЭНП | УТЭ | ССМ | ВСМ |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

5.3. Спортивные соревнования.

Предметом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время. Соревнования по гребному слалому состоят из одной или более попыток и проводятся по следующим программам:

– **индивидуальные гонки**, в которых каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях. В каждом индивидуальном виде программы обучающийся может участвовать в составе только одного экипажа;

– **командные гонки**, которые могут состоять только из тех обучающихся, кто принимал участие в индивидуальных гонках. В командных гонках каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях. В каждом виде программы командных гонок обучающийся может участвовать только в одной команде. Обучающийся может участвовать в командных видах гонок, отличных от его/ее индивидуальных видов гонок, если иное не указано в Положении о соревновании.

Местом для проведения соревнований является бурный участок водного потока – участок горной реки или специальное гидротехническое сооружение, на котором установлена трасса с воротами, а также территория берега, прилегающая к водному потоку.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Приложении № 4 ФССП по объему соревновательной деятельности (Таблица № 4 к данной Программе).

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 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |

Примечание: в Таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «гребной слалом».

Организация с Учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности и УТМ соответственно, но не ниже установленного ФССП по виду спорта «гребной слалом».

КП Организации утверждается Учредителем Организации с учетом установленных требований Примерной программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе НП – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

на этапе УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

на этапе ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

на этапе ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план)

Учебный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в астрономических часах (представлен в Приложении № 1 к данной Программе).

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды

деятельности, определяемые Организацией (представлен в Приложении № 2 к данной Программе.

Профориентационная работа

Профориентационная работа включает комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В целях изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Обучающиеся имеют право выступать в роли судей только при условии наличия судейской категории.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, который включает в себя: потребность преданно служить Отчизне, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, моральной стойкости, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и национальным традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим

элементам и развитием физических качеств спортсменов, постоянно анализировать их поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Федерация гребного слалом России».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Календарный план в Приложении № 2 к данной Программе носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Таблица № 5

Примерный тематический перечень лекций по воспитательной работе, сроки реализации, определяемые Организацией, реализующей Программу

| № п/п | Тематика | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|----------------------|------------------|
| 1. | Проориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Роль тренера-преподавателя в системе спортивной подготовки спортивного резерва; изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «гребной слалом» | Тематическая лекция | Сентябрь |
| 1.2. | Наука спорту | Тематическая лекция | Ноябрь |
| 1.3. | Посещение института физической культуры | День открытых дверей | Май |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Вопросы о здоровом образе жизни спортсмена | Тематическая лекция | Октябрь |
| 2.2. | Режим спортсмена – основа | Тематическая лекция | Февраль |

| | | | |
|------|---|---------------------|---------|
| | образа жизни и спортивной подготовки | | |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Олимпийские игры как фактор патриотизма | Тематическая лекция | Июнь |
| 3.2. | Роль спортивного движения в мире | Тематическая лекция | Август |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Организационные формы спортивной подготовки в гребном слаломе | Тематическая лекция | Декабрь |

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий представлен в Приложении № 3 к данной Программе и является примерным, рекомендательным.).

План антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На этапе УТЭ необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- примеры нарушения антидопинговых правил;
- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся, врачи, специалисты.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо ознакомить обучающихся с юридическими аспектами Организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);

- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.

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.

Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и др.;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

9. Планы инструкторской и судейской практики проводятся в соответствии с планами спортивной подготовки (представлены в Таблице № 6).

Таблица № 6

План инструкторской и судейской практики (примерный)

| Этап начальной подготовки (до года обучения) | | Количество часов |
|--|---|------------------|
| Инструкторская практика | | |
| | - | - |
| Судейская практика | | |
| | - | - |

| Этап начальной подготовки (свыше года обучения) | | |
|--|---|-----------|
| Инструкторская практика | | |
| | - | - |
| Судейская практика | | |
| | - | - |
| Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Инструкторская практика | | |
| 1 | Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. | 6 |
| 2 | Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки. | 2 |
| | Итого инструкторская практика: | 8 |
| Судейская практика | | |
| 1 | Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы | 3 |
| 2 | Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы | 4 |
| | Итого судейская практика: | 7 |
| Всего инструкторская и судейская практика на этапе УТЭ: | | 15 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Инструкторская практика | | |
| 6 | Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки. | 4 |
| 7 | Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп. | 4 |
| | Итого инструкторская практика: | 8 |
| Судейская практика | | |
| 1 | Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки. | 4 |
| 2 | Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп. | 4 |
| | Итого судейская практика: | 8 |
| Всего инструкторская и судейская практика на этапе ССМ: | | 16 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Инструкторская практика | | |
| 1 | Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий. | 2 |

| | | |
|--|--|-----------|
| 2 | Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки. | 2 |
| 3 | Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства. | 4 |
| | Итого инструкторская практика: | 8 |
| Судейская практика | | |
| 1 | Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп. | 2 |
| 2 | Судейство тестовых соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства. | 2 |
| 3 | Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки. | 2 |
| 4 | Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп | 2 |
| | Итого судейская практика: | 8 |
| Всего инструкторская и судейская практика на этапе ВСМ: | | 16 |

Планирование по инструкторской и судейской практики, ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Гребной слалом как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементам по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже этапе НП спортивной подготовки развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности,

терминологии вида спорта «гребной слалом», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам спортивных соревнований по виду спорта «гребной слалом» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил спортивных соревнований по гребному слалому. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку для судейства спортивных соревнований, необходима судейская категория «Юный спортивный судья».

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (представлен в Таблице № 7).

Таблица № 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап начальной подготовки | | Количество часов |
|--|--|-------------------------|
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | | |
| 1 | Плановая диспансеризация (1 раза в год). | - |
| Применение восстановительных средств | | |
| 1 | Водные процедуры | 2 |
| Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (до одного года обучения): | | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |

| | | |
|---|---|----|
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | | |
| 1 | Плановая диспансеризация (2 раза в год) | 7 |
| 2 | Медико-биологическое тестирование | 8 |
| Итого медицинские и медико-биологические мероприятия: | | 15 |
| Применение восстановительных средств | | |
| 1 | Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе | 7 |
| 2 | Восстановительное плавание, водные процедуры | 7 |
| Итого применение восстановительных средств: | | 14 |
| Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе УТЭ (до 3-х лет обучения): | | 29 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | | |
| 1 | Плановая диспансеризация (2 раза в год) | 7 |
| 2 | Медико-биологическое тестирование | 8 |
| Итого медицинские и медико-биологические мероприятия: | | 15 |
| Применение восстановительных средств | | |
| 1 | Массаж | 15 |
| 2 | Посещение сауны | 10 |
| 3 | Восстановительное плавание, водные процедуры | 15 |
| 4 | Физиотерапевтические процедуры | 10 |
| Итого применение восстановительных средств: | | 50 |
| Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе ССМ | | 65 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | | |
| 1 | Плановая диспансеризация (2 раза в год) | 3 |
| 2 | Углубленное медицинское обследование | 4 |
| 3 | Медико-биологическое тестирование | 8 |
| Итого медицинские и медико-биологические мероприятия: | | 15 |
| Применение восстановительных средств | | |
| 1 | Массаж | 10 |
| 2 | Посещение сауны | 10 |
| 3 | Восстановительное плавание | 10 |
| 4 | Физиотерапевтические процедуры | 10 |

| | | |
|---|--|----|
| 5 | Восстановительные аэробные мероприятия | 10 |
| Итого применение восстановительных средств: | | 50 |
| Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе ВСМ: | | 65 |

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребной слалом».

Организация ведет контроль прохождения обучающимися медицинского обследования.

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

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет два вопроса, которые способствуют избежать возникновения переутомления и перетренированности. Обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть, собственно, медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма обучающегося, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

III. Система контроля

11. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки необходимо учитывать возраст обучающегося, уровень физической подготовленности и спортивную квалификацию обучающегося.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной слалом»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной слалом» 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 «гребной слалом»;

– 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.

11.3. 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 «гребной слалом»;

- 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 соревнований;

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

11.4. 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– 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.

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал по тестированию видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, представляет собой комплекс вопросов для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно разрабатывает вопросы по теоретической подготовке и может их представить в тестовой форме с ответами на выбор.

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

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам физической подготовки, целенаправленно организованного учебно-тренировочного и педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой – сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность обучающихся.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Материал контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по Программе, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки представлен в Таблицах №№ 8-11.

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

| № 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 | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 6 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Бег на лыжах на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 10.15 | 9.00 | 11.00 | 9.30 |

| | | | | | | |
|---|--|--------------------|-------------------|------|-------------------|------|
| | или смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | – | – |
| 1.4. | Бег на 1000 м | | не более | | не более | |
| | | | – | – | 6.10 | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 21 | 18 | 24 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 12 | 10 | 14 | 12 |

Таблица № 9

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 «гребной слалом»

| № 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 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Бег на лыжах на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.15 | 10.00 |
| | или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 18.00 | 19.00 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +3 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.0 | 3.0 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 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 № 10

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 «гребной слалом»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.30 | 7.14 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.5. | Бег на лыжах на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.10 | 15.00 |
| | или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 18.30 | 21.00 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.30 | 1.35 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица №11

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 «гребной слалом»

| № 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 |
| | | | 20 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 1.5. | Бег на лыжах на 3000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м | мин, с | не более |
| | | | 18.50 22.30 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 35 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | не более |
| | | | 1.25 1.30 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| | | | 6 - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | |

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающимся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «гребной слалом»

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения, запланированных в предыдущем сезоне, задач по видам спортивной подготовки.

Утверждаются следующие виды планирования:

- для этапов НП и УТЭ до трех лет – ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное;
- для этапа УТЭ – свыше трех лет;

– для этапов ССМ и ВСМ – перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание «мастер спорта» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный учебно-тренировочный план.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

14.1. Программный материал для этапа начальной подготовки.

Основными задачами этапа НП является формирование у обучающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники вида спорта, содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Это легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание, скалолазание, спортивный туризм.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных заданий, совместным с родителями мероприятиям и выездам на спортивные мероприятия и спортивные соревнования. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка (далее – ОФП). Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приемы. Кроссовая подготовка, подвижные спортивные игры и эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации;

2. Специальная физическая подготовка (далее – СФП). Комплексы специальных упражнений, специально-подготовительные упражнения и соревновательные. Упражнения на развитие реакции. Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости. Упражнения на развитие ловкости (координационных способностей). Упражнения на гибкость;

3. Техническая подготовка. Обучение техническим элементам. Основы техники гребного слалома: техника гребка, разновидности гребков. Имитационные и другие упражнения;

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Краткая история возникновения и развития гребного слалома. Значение выступлений российских спортсменов гребного слалома в международных спортивных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Этапы развития гребного слалома в России и регионе. Предупреждение травматизма на занятиях и спортивных соревнованиях. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Основы техники и тактики гребного слалома. Основы спортивного питания. Медицинский контроль и самоконтроль. Основы спортивного режима. Требования к инвентарю, спортивной экипировке. Гигиена;

5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Участие в 1-3 спортивных соревнованиях.

Рекомендуемый программный материал представлен в Приложении № 5 к данной Программе.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Основные задачи этапа УТЭ отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гребцов-слаломистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактической подготовки, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. ОФП. Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные

на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости;

2. СФП, техническая подготовка, формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;

3. Техническая подготовка. Обучение техническим элементам. Основы техники гребного слалом: техника гребка, разновидности гребков. Имитационные и другие упражнения;

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Краткий обзор состояния и развития гребного слалом в России и за рубежом. Предупреждение травматизма на занятиях и спортивных соревнованиях. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Планирование спортивной деятельности. Основы техники и тактики гребного слалом. Основные звенья процесса обучения гребле. Правила спортивных соревнований по гребному слалому. Медицинский контроль и самоконтроль. Требования к инвентарю, спортивной экипировке;

5. Инструкторская и судейская практика. Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребному слалому различного уровня. В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов анализа спортивных соревнований, различных ошибок участников на спортивных соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствования знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Основной целью инструкторской подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, в дальнейшем, тренеров-преподавателей по гребному слалому;

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Рекомендуемый программный материал представлен в Приложении № 6 к данной Программе.

14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Основными задачи этапов ССМ и ВСМ являются достижение спортивных результатов (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (КМС) и спортивный разряд «мастер спорта России» (МС), повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности и обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях.

Основа подготовки гребцов-слаломистов на этапе ССМ состоит из учебно-тренировочных занятий в соревновательных режимах, моделей соревновательной деятельности и спортивных соревнований.

Максимальное повышение спортивных результатов в гребном слаломе решается посредством повышения уровня спортивного мастерства; достижения максимально возможных спортивных результатов, совершенствования уровня физической подготовки, совершенствование индивидуальной техники и тактики, адаптация к повышенным нагрузкам, повышение психической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства обучающихся, позволяет им войти в состав сборных команд России и показывать высокие спортивные результаты.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, с использованием разнообразных условий учебно-тренировочных занятий;

2. Совершенствование специальной соревновательной выносливости, способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма обучающегося;

4. Эффективное применение всех технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося.

Рекомендуемый программный материал представлен в Приложении № 7 к данной Программе.

14.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.

Цель этапа ВСМ – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на спортивных соревнованиях. Решается посредством выполнения следующих задач: повышение уровня спортивного мастерства; достижение максимально возможных спортивных результатов; совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности; целенаправленная соревновательная подготовка; повышение психической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2. Совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося.

Рекомендуемый программный материал представлен в Приложении № 7 к данной Программе.

Качество занятия по гребному слалому во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех обучающихся на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысление и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения обучающимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, но и через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом обучающихся, когда каждый из них будет максимально занят в течение всего занятия;

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку обучающихся через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки обучающихся: по уровню координационной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на обучающихся среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать;

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы, так, чтобы держать в поле зрения всех обучающихся;

4. Обеспечить безопасность и страховку обучающихся при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной обучающихся на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения

при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий;

5. Обеспечить формирование у обучающихся интереса к занятиям, через привлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к обучающимся, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать Программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения, кроулинг.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники гребли: изучается и совершенствуется техника гребли, стартов, разворотов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм обучающихся приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленной гребли. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

14.5. Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки обучающихся.

Для формирования высококвалифицированных гребцов-слаломистов средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, технико-тактической, психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки спортсменов в виде спорта «гребной слалом».

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «гребной слалом», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи ФССП по виду спорта «гребной слалом»; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; изменения и новости о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; изменения и новости о средствах и методах учебно-тренировочного занятия, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и на спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план, включает тематику теоретической подготовки гребцов-слаломистов разного возраста и квалификации. Основные блоки и распределенные в них темы (представлены в Приложении № 4).

Физическая подготовка

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП.

ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

– всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных учебно-тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП.

К основным средствам ОФП относятся:

- различные виды передвижений (ходьба и бег);
- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
 - лыжная подготовка;
 - плавание;
 - упражнения на воде;
 - упражнения на расслабление.

Различные виды передвижений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед, бег спиной назад. Бег на носках. Бег боком, с изменением направления движения и скорости. Бег с различными движениями рук.

Кроссовая подготовка. Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 минут в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Мост из положения лежа на спине. Мост с наклоном назад. Шпагат с опорой на руки. Полушпагат. Шпагат. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Игры и эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различной комбинации с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, прыжков, метаний. Игры с мячом. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, флорбол и др.).

Лыжная подготовка. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременными: бесшажным, двухшажным, и одношажным ходами.

Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение упором, «плугом». Повороты в движении переступанием. Лыжные прогулки продолжительностью до 1-1,5 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков).

Плавание. Основы техники плавания спортивными стилями. Плавание без учета времени. Плавание с учетом времени.

Упражнения на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног или рук, покидание перевернутой лодки, транспортировка перевернутой лодки, пересечение вплавь водной струи, обучение элементу – «эскимосский оборот».

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

1. Развитие выносливости.

Учебно-тренировочные нагрузки обучающихся принято разделять на 5 зон интенсивности. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и другие (Таблица № 12).

Таблица № 12

Зоны учебно-тренировочных нагрузок

| Зона | Направленность тренировочного воздействия, временной отрезок, ЧСС | Педагогическая классификация |
|------|---|--|
| I | Аэробная, ЧСС 140-145 уд./мин | Базовая выносливость – 1 |
| II | Преимущественно аэробная, до нескольких часов, ЧСС – до 160-175 уд./мин | Базовая выносливость – 1 |
| III | Смешанная аэробно-анаэробная, 1,5-2 часа, ЧСС – до 180-185 уд./мин | Базовая выносливость – 2 |
| IV | Гликолитическая анаэробная, от 20 с до 6-10 мин, ЧСС – 180-200 уд./мин | Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера |
| V | | Развитие скорости |

| | | |
|--|--|-------------------------|
| | Смешанная алактатно-гликолитическая, 15-20 с | Скоростная выносливость |
|--|--|-------------------------|

В ходе учебно-тренировочных занятий измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в I-II зонах мощности – кроссовая и лыжная подготовка и в V зоне – при кратковременных заданиях на скорость – эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Развитие аэробной выносливости у обучающихся проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе, спортивных и подвижных игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Основной объем работы на развитие БВ-1 составляет длительная равномерная гребля на гладкой воде при освоении техники изменения направления движения, равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, равномерное многократное прохождение тренировочной трассы с воротами.

На этапе УТЭ в основном, используются упражнения в II, V, IV зонах мощности.

На этапе ССМ большое внимание уделяется развитию специальной выносливости – учебно-тренировочная работа до 3 минут.

На этапах ССМ и ВСМ учебно-тренировочная работа проводится во всех зонах учебно-тренировочных нагрузок, развивается и совершенствуется скоростная, скоростно-силовая, специальная, силовая выносливость.

2. Развитие силы.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у обучающихся недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); упражнения

на неспецифических для гребного слалома силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Широко используется кроулинг.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 минут.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и учебно-тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнений выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль уровня развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности гребцов-слаломистов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений,
- скоростно-силовая выносливость,
- силовая выносливость,
- взрывная сила,
- сила тяги в воде.

3. Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементные и комплексные. К элементным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Максимальный темп при прохождении учебно-тренировочной трассы в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение в гребном слаломе для смены темпа гребли при прохождении трассы. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительное снижение уровня возбуждения центральной нервной системы (далее – ЦНС).

Повышение максимальной скорости гребли проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники гребли. Для каждого обучающегося существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость гребли определяется после освоения техники гребли по времени прохождения мерного отрезка (10-25 м в зависимости от года подготовки).

4. Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Учебно-тренировочная работа на развитие гибкости, подвижности суставов, координации проходит в I зоне на ЧСС до 145 уд./мин.

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться обычно хорошего разогрева, обычно после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах. Широко используется йога. Подвижность позвоночника определяется тестом наклона туловища вперед с опущенными вниз руками – по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев.

5. Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Гребной слалом является сложнокоординационным видом спорта и предъявляет специфические требования к координационным способностям обучающихся. Необходимость разучивать сложнокоординационные движения, а также выполнять двигательные действия, требующие решения в неожиданных, постоянно изменяющихся и непредвиденных ситуациях, мобилизует все виды координационных способностей в их сложном взаимодействии.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Большое внимание при подготовке гребцов-слаломистов уделяется развитию вестибулярного аппарата – упражнения на равновесие, приемы удержания лодки на ровном киле, упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребли. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

В подготовке гребцов-слаломистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для гребного слалома и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение возрастающей трудности выполнения основных упражнений гребцов-слаломистов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования балансировочных поверхностей различного характера (такие как: фитболы, боссу, баланс-доски и т.д.) с различным положением тела (стоя, сидя, лежа) и т.д.

Контроль уровня развития координационных способностей.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например – челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Гребной слалом относится к техническим видам спорта. Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у обучающегося двигательных навыков в избранном виде спорта. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

В гребном слаломе это могут быть: «гребля на байдарках и каноэ», «рафтинг», «спортивный туризм», «серфинг» и т.д. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники обучающегося. Это вид подготовки проводится на бурной воде разной сложности, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Техническая подготовка обучающихся направлена на освоение техники гребли. Обучение желательно проводить в бассейне или на открытом водоеме. Осваиваются технические приемы удержания судна в заданном направлении, техника прямого, направляющего и обратного гребка, техника зацепа, подтяга, гребки, поддерживающие скорость.

Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

К тактической подготовке относится выполнение запланированной линии движения лодки по заданной траектории, собственная оценка движения на трассе, оценка движения соперников, выбор вариантов движения между воротами, выбор технических приемов при взятии ворот.

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины. Много времени уделяется просмотру видео и видео анализу.

Эффективность обучения в гребном слаломе зависит как от правильного определения задач и содержания, так и от способов их реализации, то есть методов обучения.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – представляет собой педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для учебно-тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов учебно-тренировочного занятия;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса в коллективе.

В группах, во время учебно-тренировочных занятий основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных планов, проведение совместно с родителями мероприятий и выездов. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля.

Важными факторами, требующими психологической готовности в гребном слаломе, являются: бурная вода, «эскимосский переворот», холодное воздействие на организм спортсмена и другие. Постепенная подготовка к данным факторам на различных этапах подготовки позволяет преодолевать возникающие психологические зажимы.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации учебно-тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1. Взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
2. Реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, одновременно направленные на решение задач двух и более видов подготовки, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Рекомендации для Организаций при заполнении раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «гребной слалом», которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки обучающихся, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для вида спорта «гребной слалом»;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочного занятия, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса – планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Рекомендуемый образец представлен в Приложении № 4 к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом» основаны на особенностях вида спорта «гребной слалом» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной слалом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

На этапе НП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «гребной слалом». Спортсмены начинают свое обучения в байдарке, формируя базовую технику. Учебно-тренировочный процесс проводится в форме групповых и индивидуальных занятий.

Последние тенденции развития вида спорта предполагают выступление обучающегося в нескольких дисциплинах. Обычно на 2-3 году обучения обучающиеся начинают осваивать технику гребли на байдарке и каноэ, а также изучать «эскимосский оборот» в этих дисциплинах. Так девушки выступают в спортивных дисциплинах: «слалом К-1», «слалом К-1 – экстрим», «слалом С-1».

На этапе УТЭ обучающийся может выбрать одну из спортивных дисциплин или же совершенствоваться в нескольких.

На этапах ССМ и ВСМ обучающиеся показывают высокий уровень подготовки в разных спортивных дисциплинах.

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 ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований (на этапе ССМ) и не ниже всероссийских спортивных соревнований (на этапе ВСМ). Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности с учетом особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом», условий организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия (далее – МТУ) реализации Программы по этапам 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:

- канала для гребного слалом и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слаломом»;
- эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹.

Использование гребных тренажеров разного вида необходимо в холодное время года для непрерывности учебно-тренировочного процесса.

ФССП по виду спорта «гребной слалом» предусматривают минимальные требования:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (представлено в Приложении № 8 к данной Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (представлено в Приложении № 9 к данной Программе);

¹ С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта «гребной слалом».

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. 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 «гребной слалом», 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.

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист

по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 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 Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Володин, В.Н. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки) / Володин В.Н. Короткова Е.А. – Тюмень, 2009.

2. Булаев, М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): программа / М.А. Булаев Ю.В., Слотина Ю.В.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту – Москва : Советский спорт, 2006 – 53 с.

3. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

4. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

5. Крюков, С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. – М.: «Эльф ИПР», 2004. – 236 с.с.

Дополнительная литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон, М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288с.
6. Блудов, Ю.М. Надежность в спорте. / Ю.М Блудов, В.А. Плахтиенко М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
11. Брукс, Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
12. Волков, Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 286-437 с.
13. Волков, Н.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158с.
14. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
15. Гладков, В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
16. Горбунов, Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
17. Готовский, П.И. Спортсменам о восстановлении. / П.И. Готовский, В.И. Дубровский – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
18. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.

19. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
20. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера. / А.А. Деркач, А.А. Исаев М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
21. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
22. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра спорт, 2000 – 367 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 280 с.
24. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999 – 318 с.
25. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
26. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
27. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
28. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
29. Роженцов, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков – М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
30. Современные проблемы развития физической культуры и спорта – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004 – 350 с.
31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – С. 98.
32. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412 с.
33. Чупрун, А.К. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры – М.:» Физкультура и спорт», 1987 – 288 с.
34. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ) – 229 с.
35. Юрин, В.Е. Сольфеджио белой воды. – М.: Восточная Книжная Компания, 1997 – 224 с.
36. Norbert KRANTZ Education motrice et gainage. – Les livres de l'éditeur: Amphora. – 176 pages, Langue : Français.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>
2. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация гребного слалома России» [электронный ресурс] <https://waterslalom.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>
4. Официальный интернет-сайт Международной федерации каноэ (ICF) <http://www.canoeicf.com/icf.html>
5. Официальный интернет-сайт европейской федерация каноэ <http://www.canoe-europe.org>
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>

Приложения

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивног о мастерства |
|-----------|--|--|----------------|----------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|
| | | <i>Период подготовки (год подготовки)</i> | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | весь период | весь период |
| | | <i>Недельная нагрузка в часах</i> | | | | | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 6-8 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 14-18 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | <i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i> | | | | | | | | | |
| | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 141-187 | 156-208 | 156-208 | 208-291 | 208-291 | 208-291 | 175-225 | 175-225 | 187-225 | 225-299 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37-50 | 62-84 | 62-84 | 125-175 | 125-175 | 125-175 | 190-244 | 190-244 | 354-424 | 362-500 |
| 3. | Техническая подготовка | 47-63 | 66-88 | 66-88 | 125-175 | 125-175 | 125-175 | 248-319 | 248-319 | 322-387 | 374-500 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 4-6 | 9-12 | 9-12 | 15-21 | 15-21 | 15-21 | 21-28 | 21-28 | 42-50 | 37-50 |
| 4.1 | Тактическая | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 11-12 | 13-17 |
| 4.2 | Теоретическая | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-9 | 21-25 | 12-17 |
| 4.3 | Психологическая | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-9 | 10-13 | 12-17 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 11-15 | 11-15 | 11-15 | 21-27 | 21-27 | 31-37 | 25-33 |
| 5.1 | Инструкторская практика | - | - | - | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 14-18 | 14-18 | 12-13 | 12-17 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|------------------|
| 5.2 | Судейская практика | - | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-9 | 13-13 | 13-17 |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5-6 | 9-12 | 9-12 | 15-21 | 15-21 | 15-21 | 29-37 | 29-37 | 42-50 | 100-133 |
| 6.1 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3-3 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 15-19 | 15-19 | 10-13 | 25-33 |
| 6.2 | Восстановительные мероприятия | - | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-9 | 10-12 | 37-50 |
| 6.3 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-9 | 22-25 | 38-50 |
| 7. | Интегральная подготовка, участие в спортивных соревнованиях | - | 10-12 | 10-12 | 21-30 | 21-30 | 21-30 | 44-56 | 44-56 | 62-75 | 125-149 |
| Итого часов в год: | | 234-312 | 312-416 | 312-416 | 520-728 | 520-728 | 520-728 | 728-936 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Календарный план воспитательной работы (примерный)

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе | Веселые старты Эстафеты и конкурсы в начальной школе | В течение года |
| 1.2 | Мероприятия по привлечению обучающихся | Дни открытых дверей | В течение года |
| 1.3 | Судейская практика | <i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - 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 |
| 1.4 | Инструкторская практика | <i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1 | Контроль соблюдения режима дня занимающимися | Дневник самоконтроля | Весь период |
| 2.2 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.3 | Режим питания и отдыха | <i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - 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). | Весь период |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся 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 | Весь период |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях | Весь период |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| | спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |
| 3.3 | Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию | Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Выставки, конкурсы | Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни» | Весь период |
| 4.2 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся. | Весь период |
| 4.3 | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кино, цирка и др. | На каникулах |
| 5. | Работа с родителями, законными представителями | 1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях | Весь период |

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

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 | 1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам 2. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». | формируется ежегодно тренером-преподавателем | При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных обучающихся меры должны быть направлены: <ul style="list-style-type: none"> • на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; • на разъяснение последствий нарушения обучающимися антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются обучающимися с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; • на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей» |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». | По плану «РУСАДА» | Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |

| | | | |
|---|--|-------------------|--|
| спортивной специализации) | 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию. | По плану «РУСАДА» | Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//education/online-training/ |

Приложение № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Учебно-тематический план (примерный)

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | В течение учебного года | Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом. История развития гребного слалома в регионе. Всероссийские и международные соревнования. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | | 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. |
| | Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности при занятиях гребным слаломом в бассейне, на открытой воде. Соответствие инвентаря требованиям техники безопасности | | Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде на водоеме, в бассейне. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Снаряжение гребца-слаломиста. Каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним. |

| | | | |
|---|--|-------------------------|--|
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | | Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | | Изучение правил соревнований |
| | Режим дня и питание обучающихся | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | | Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Правила их применения |
| | Закаливание организма | | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Спортивный режим: распределение физической нагрузки, питание, восстановительные мероприятия | В течение учебного года | Систематичность тренировочных занятий. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов минеральных солей и витаминов. Необходимость восстановительных мероприятий (баня, массаж) |
| | История возникновения олимпийского движения | | Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место вида спорта в ОИ современности |
| | Режим дня и питание обучающихся | | Правильное питание. Основной рацион питания спортсменов разного возраста |
| | Физиологические основы физической культуры | | Основы организации движений. Нагрузка. |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | | Теоретические основы понимания совокупности приемов и действий, обеспечивающих эффективные решения двигательных задач в экстремальных ситуациях. Теоретические понятия о системе движений, приемов и действий, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Стратегические задачи, определяющие основные направления вида спорта «гребной слалом» |
| | Психологическая подготовка | | Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация |
| | Травматизм в гребном слаломе | | Классификация и перечень основных травм. Средства и методы их предотвращения |
| | История развития спортивной школы и ее выпускники | | Историческая справка возникновения и развития спортивной школы |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства | Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки. | январь-сентябрь | Средства восстановления спортсменов, основы их применения |
| | Правила поведения и пребывания на соревнованиях за пределами России | В течение сезона | Ознакомление с правилами поведения спортсменов на соревнованиях за пределами России |
| | Единая спортивная квалификация | февраль | Требования к получению спортивного разряда, звания |
| | Психологическая готовность обучающегося к соревновательной борьбе | сентябрь-май | Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя спортсменов на гонку |
| | Основы спортивного питания | сентябрь-декабрь | Сбалансированное питание спортсменов: понятие, составляющие |
| | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | февраль-апрель | Ознакомление с основными законодательными актами, документами. Система рейтинга и отбора |
| | Травматизм в спорте | сентябрь-май | Профилактика травматизма: способы и средства |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований | сентябрь-май | Ознакомление с изменениями в правилах соревнований |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсменов | октябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. | май | Теоретические основы понимания совокупности приемов и действий, обеспечивающих эффективные решения двигательных задач в экстремальных ситуациях. Теоретические понятия о системе движений, приемов и действий, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Стратегические задачи, определяющие основные направления вида спорта «гребной слалом» |

Приложение № 5
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Программный материал на этапе начальной подготовки

| Упражнения | ОФП |
|---|---|
| Ходьба и бег | <ul style="list-style-type: none"> - во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом, спиной вперед. |
| Общеразвивающие упражнения без предмета | <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса - отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.; - для мышц туловища – наклоны в стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног; - для мышц ног – махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением; - для мышц шеи – наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой; - упражнения с сопротивлением - парные и групповые из различных исходных положений, подвижные игры с элементами сопротивления; - беговые эстафеты; - ползание по полу с продвижением, различные варианты. |
| Общеразвивающие упражнения с предметами | <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на скакалке (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, на месте и с продвижением); |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастической палкой – наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады); - ведение баскетбольного мяча рукой, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений. |
| Упражнения | СФП |
| Упражнения на развитие силы и силовой выносливости | <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук, из положения виса на перекладине; - сгибание и разгибание рук из упора лежа; - приседания на двух, одной ноге; - прыжки; - ходьба на руках в парах; - кросс 1000 м; - комплекс ОРУ с предметами до 30 мин.; - силовые упражнения с собственным весом; - упражнения на растяжку; - длительная равномерная гребля на гладкой воде; - стартовые гребки. Техника изменения направления движения; - равномерная гребля на воде с небольшим течением, причаливание лодки. |
| Упражнения на развитие реакции | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий; - упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы; - акробатические упражнения; - упражнения на растяжку мышц. |
| Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости | <ul style="list-style-type: none"> - бег на отрезках 30 м и 60 м; - прыжки с места в длину; - переменная гребля; - круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с. |
| Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата | <ul style="list-style-type: none"> - медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами; - прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45°, 90°, 180°, 360° с закрытыми глазами; - прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков; - кувырки вперед, назад; - стойки на голове, «ласточка», «мостик», «свечка». |
| Упражнения на растяжку мышц | <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты; - мостик; - наклоны к правой, левой ноге из положения сидя; |

| | |
|---|---|
| | - упражнения в парах. |
| Упражнения | Техническая подготовка |
| | <ul style="list-style-type: none"> - обучение положению туловища, рук и ног во время гребли; - обучение правильному положению рук при различных видах гребка; - обучение различным видам гребков; - обучение работы веслом с учетом движения судна по запланированной линии движения; - обучение работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; - обучение правильному положению рук на цевье весла, хват; - обучение фазам видам гребков; - обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка; - упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле; - упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребков; крены; - обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении; - упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка; - техника зацепа, подтяга; - тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной траектории. |
| Тема занятий | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |
| История и развитие гребного слалома в России и за рубежом | Краткая история возникновения и развития гребного слалома. Значение выступлений российских спортсменов гребного слалома в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Этапы развития гребного слалома в России и региона |
| Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | Требования техники безопасности при занятиях гребным слаломом. Техника безопасности на воде, соответствие инвентаря требованиям безопасности. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях гребным слаломом. Оказание первой медицинской помощи при несчастном случае на воде и суше. |
| Краткие сведения о физиологии спортсмена. | Краткие сведения о строении организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. |
| Основы техники и тактики гребного слалома. | Основы техники гребного слалома: техника гребка, разновидности гребков. Тактическое построение прохождения дистанции в зависимости от квалификации спортсмена, характеристики лодок, трасс. |
| Основы спортивного питания. | Значение правильного питания. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Энергетическая ценность питания спортсмена. Вредные продукты. |

| | |
|---|--|
| Основы спортивного режима. | Соблюдение режима дня, сон не менее 8 часов. Вредные привычки. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Нахождение у компьютера. |
| Медицинский контроль и самоконтроль. | Значение, содержание и организация медицинского контроля и совместной работы врачей и тренеров на занятиях. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. |
| Требования к инвентарю, спортивной экипировке. | Спортивная экипировка – предназначение. Требования к инвентарю, условия выполнения этих требований. |
| Гигиена. | Общие гигиенические требования к занимающимся гребным слаломом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий гребным слаломом, инвентарю и спортивной одежде. |
| Контрольные нормативы и тесты | |
| Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <ul style="list-style-type: none"> - общая посещаемость тренировок; - уровень и динамика спортивных результатов; - участие в соревнованиях, начиная со второго года; - теоретические знания основ спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. - нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной слалом» Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «гребной слалом». |

Приложение № 6
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Программный материал на учебно-тренировочном этапе

| Упражнения | ОФП |
|---|---|
| Ходьба и бег | <ul style="list-style-type: none"> - во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом, спиной вперед. |
| Общеразвивающие упражнения без предмета | <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса – отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.; - для мышц туловища – наклоны в стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног; - для мышц ног – махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением; - для мышц шеи – наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой; - упражнения с сопротивлением – парные и групповые из различных исходных положений, подвижные игры с элементами сопротивления. |
| Общеразвивающие упражнения с предметами | <ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой – наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады); |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - бросок набивного мяча ногой вперед поочередно, ведение баскетбольного мяча рукой в приседе, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений. |
| Общеразвивающие упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком) | <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных исходных положений; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с отягощением, жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса. |
| Упражнения | СФП |
| Упражнения на развитие силы и силовой выносливости | <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук, из положения виса на перекладине. - сгибание и разгибание рук из упора лежа. - приседания на двух, одной ноге. - прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. - бег на руках в парах. - кросс 1000 м, 2000м. - комплекс ОРУ с предметами, с гантелями легкого веса до 30 мин. - силовые упражнения с легким весом. - упражнения на растяжку. - длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. - стартовые гребки. Техника изменения направления движения. - равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, причаливание лодки. |
| Упражнения на развитие реакции | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий; - упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы; - акробатические упражнения; - упражнения на растяжку мышц. |
| Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости | <ul style="list-style-type: none"> - интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи в 3 зоне интенсивности; - круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин. в 3-4 зоне интенсивности. - бег на отрезках 60 м и 100 м; - прыжки с места в длину; - переменная гребля с контролем техники до 40 с; - круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с. - подъем переворотом; - подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям); - подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) |
| Упражнения на развитие координации, равновесия, | <ul style="list-style-type: none"> - медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами; - прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45°, 90°, 180°, 360° с закрытыми глазами; - прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков; |

| | |
|-----------------------------------|--|
| ловкости, вестибулярного аппарата | <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад; - стойки на голове, «ласточка», «мостик», «свечка». |
| Упражнения на растяжку мышц | <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты; - мостик; - наклоны к правой, левой ноге из положения сидя; - упражнения в парах. |
| Упражнения и темы | Техническая подготовка |
| | <ul style="list-style-type: none"> - обучение положению туловища, рук и ног во время гребли; - обучение правильному положению рук при различных видах гребка; - обучение различным видам гребков; - обучение работы веслом с учетом движения судна по запланированной линии движения; - обучение работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; - обучение правильному положению рук на цевье весла, хват; - обучение фазам видам гребков; - обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка; - упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле; - упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребков; - крены; - обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении; - упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка; - техника зацепа, подтяга; - тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной траектории. <p>Этап УТЭ свыше трех лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка). - ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и лодки с водой. - динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и лодкой - основные звенья процесса обучения гребле. - создание двигательной программы. - предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на слаломных судах (врожденные способности к восприятию специфических для слалома элементов, антропометрические данные, двигательный опыт, установка, система подачи учебного материала). |
| Тема занятий | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |

| | |
|--|---|
| Тактическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - тактика тренировочной и предстартовой разминки, тактика и техника старта в личной и командной гонке, финиш в личной и командной гонке; - выбор линии движения судна на дистанции, анализ вариантов линии движения, анализ различных вариантов взятия ворот; - тактика командной гонки, тактика построения движения, размен судов; - движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе; - упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома; - технико-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий. |
| Психологическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - формирование личности спортсмена и межличностных отношений; - развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. - развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); - формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); - улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); - развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.). |
| История и развитие гребного слалома в России и за рубежом | <p>Краткая история возникновения и развития гребного слалома. Значение выступлений российских спортсменов гребного слалома в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Этапы развития гребного слалома в России и региона</p> |
| Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | <p>Требования техники безопасности при занятиях гребным слаломом. Техника безопасности на воде, соответствие инвентаря требованиям безопасности. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях гребным слаломом. Оказание первой медицинской помощи при несчастном случае на воде и суше.</p> <p>Этап УТЭ свыше трех лет:</p> <p>Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.</p> |
| Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки. | <p>Краткие сведения о строении организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Этап УТЭ свыше трех лет:</p> <p>Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.</p> |
| Основы техники и тактики гребного слалом. | <p>Основы техники гребного слалом: техника гребка, разновидности гребков.</p> <p>Тактическое построение прохождения дистанции в зависимости от квалификации спортсмена, характеристики лодок, трасс.</p> |
| Основы спортивного питания. | <p>Значение правильного питания. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Энергетическая ценность питания спортсмена. Вредные продукты.</p> |
| Основы спортивного режима. | <p>Соблюдение режима дня, сон не менее 8 часов. Вредные привычки. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Нахождение у компьютера.</p> |
| Медицинский контроль и самоконтроль. | <p>Значение, содержание и организация медицинского контроля и совместной работы врачей и тренеров-преподавателей на занятиях. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена.</p> |
| Требования к инвентарю, спортивной экипировке. | <p>Спортивная экипировка – предназначение. Требования к инвентарю, условия выполнения этих требований.</p> |
| Гигиена. | <p>Общие гигиенические требования к занимающимся гребным слаломом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий гребным слаломом, инвентарю и спортивной одежде.</p> |
| | <p>Инструкторская и судейская практика</p> |
| Инструкторская и судейская практика | <p>Практическая подготовка учащихся заключается в, помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-счетчика на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.</p> <p>В учебно-тренировочных группах инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи обучающихся групп этапа НП в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и т.п.); помощи при подготовке обучающихся групп этапа НП к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи обучающихся групп этапа НП при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.)</p> |

| | |
|---|--|
| | и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств обучающегося. |
| Правила соревнований по гребному слалому | Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников. |
| | Контрольные нормативы и тесты |
| Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <ul style="list-style-type: none"> - общая посещаемость тренировок; - уровень и динамика спортивных результатов; - участие в соревнованиях, начиная со второго года; - теоретические знания основ спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. - нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной слалом» Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «гребной слалом». |

Приложение № 7
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Программный материал на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| | |
|-------------------|--|
| Упражнения | ОФП |
| | На этапе ССМ продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки |
| Упражнения | СФП |
| | Основной задачей СФП на данном этапе является воспитание силовых способностей. СФП должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота. Для развития специальных физических качеств (скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук. Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них. |
| Упражнения и темы | Техническая подготовка |
| | Совершенствование всех средств и изученных упражнений на этапе УТЭ. Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных фильмов. |
| Тема занятий | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Тактическая подготовка | Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции. |
| Психологическая подготовка | <p>В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение и разработка системы требований к личности спортсменов, обучающихся гребным слаломом на различных этапах спортивной подготовки. - психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». - становление личности спортсмена через основные компоненты общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности к соревнованиям. - структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности. - совершенствование «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни. - совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований <p>Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.</p> |
| Теоретическая подготовка | <p>Совершенствования спортивного мастерства в гребном слаломе.</p> <p>Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.</p> <p>Анализ соревнований по гребному слалому.</p> <p>Методы анализа техники гребного слалома, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения по трассе и методы взятия ворот победителя и призеров соревнований. Ошибки спортсмена, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж учебных тренировок и соревнований.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности квалифицированных слаломистов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов.</p> <p>Корректировка тренировочных программ.</p> |
| | Инструкторская и судейская практика |
| Инструкторская и судейская практика | <p>Практическая подготовка заключается в, помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, зоны предстартового контроля, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.</p> <p>Инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи спортсменам групп этапов НП и УТЭ в освоении технических упражнений, к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.</p> |

| | |
|--|--|
| Правила соревнований по гребному слалому | <p>Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал. Правила соревнований, разбор схем возможных штрафов на дистанции. Участие в семинарах на 3-2 судейскую категорию</p> |
| | <p>Контрольные нормативы и тесты</p> |
| <p>Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p> | <ul style="list-style-type: none"> - общая посещаемость тренировок; - уровень и динамика спортивных результатов; - участие в соревнованиях различного уровня. - теоретические знания правил соревнований; - нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования по виду спорта «гребной слалом» Приложение № 8 ФССП по виду спорта «гребной слалом», - нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом» Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «гребной слалом». |

Приложение № 8
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

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

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весло слаломное (для байдарки) | штук | 10 |
| 2. | Весло слаломное (для каноэ) | штук | 10 |
| 3. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 5 |
| 6. | Коврик пенополиуретановый | штук | 10 |
| 7. | Лодка спортивная байдарка-одиночка | штук | 10 |
| 8. | Лодка спортивная каноэ-двойка | штук | 3 |
| 9. | Лодка спортивная каноэ-одиночка | штук | 10 |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 11. | Перекладина с крепежами для оборудования дистанции | штук | 40 |
| 12. | Секундомер электронный | штук | 4 |
| 13. | Скамья для жима штанги лежа | штук | 2 |
| 14. | Спасательный трос 25 м | штук | 10 |
| 15. | Таблички нумерации ворот с 1 до 30 | комплект | 2 |
| 16. | Ткань кевлар для ремонта лодок | погонный метр | 20 |
| 17. | Ткань угольная для ремонта лодок | погонный метр | 20 |
| 18. | Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке | штук | 2 |
| 19. | Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ | штук | 2 |
| 20. | Тренажер для тяги штанги лежа в упоре | штук | 1 |
| 21. | Трос металлический для оборудования дистанции | метров | 2000 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 22. | Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции | штук | 60 |
| 23. | Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции | штук | 30 |
| 24. | Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок | литр | 40 |
| 25. | Электроинструмент для ремонта лодок | комплект | 2 |
| 26. | Эспандер лыжника | штук | 10 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый 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. | Весло для байдарки | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Весло для каноэ | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Лодка спортивная байдарка-одиночка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Лодка спортивная каноэ-двойка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Лодка спортивная каноэ-одиночка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Эспандер лыжника | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Лыжи беговые | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Палки лыжные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

Приложение № 9
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной слалом»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Жилет спасательный слаломный | штук | 10 |
| 2. | Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк) | штук | 10 |
| 3. | Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ) | штук | 10 |
| 4. | Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк) | штук | 10 |
| 5. | Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ) | штук | 10 |
| 6. | Нагрудные номера (от 1 до 200) | штук | 200 |
| 7. | Чехол для лодки байдарка-одиночка | штук | 10 |
| 8. | Чехол для лодки каноэ-двойка | штук | 10 |
| 9. | Чехол для лодки каноэ-одиночка | штук | 10 |

| 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. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Бриджи спортивные | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Куртка-юбка с длинным рукавом для каное | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (топдек каноэ) | | | | | | | | | | |
| 9. | Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Спасательный жилет | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Тапки спортивные неопреновые | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Термобелье | комплект | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Чехол для весла для байдарки | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 18. | Чехол для весла для каноэ | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 19. | Чехол для лодки байдарка-одиночка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 20. | Чехол для лодки каноэ-двойка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21. | Чехол для лодки каноэ-одиночка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шлем слаломный | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Шорты неопреновые | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26. | Штаны неопреновые | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |