



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Разработчики:

ФГБУ ФЦПСР;

Вишняков Константин Сергеевич, мастер спорта России международного класса, старший тренер юниорской сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ до 24 лет.

Рецензент(ы):

Погребной Анатолий Иванович, Директор научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта ФГБОУ «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», доктор педагогических наук, профессор.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 945.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка .....	4
I. Общие положения .....	7
II. Характеристика Программы.....	9
III. Система контроля .....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» .....	25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	34
VI. Условия реализации Программы.....	35
Приложения .....	42

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарка и каноэ» (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» (далее – закон № 329);

– 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 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 14.12.2022 № 1247 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (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 09.11.2022 № 945 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»» (далее – ФССП);

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

– Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС);

– 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 17.04.2015 № 417 «Об утверждении правил вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (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 Организаций.

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

## I. Общие положения

1. Программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин:

- К-1 дистанция 200 м
- К-1 дистанция круг
- К-1 дистанция 500 м
- К-1 дистанция 1000 м
- К-1 дистанция 2000 м
- К-1 дистанция 5000 м
- К-1 дистанция 10000 м
- К-1 дистанция марафон
- К-2 дистанция 200 м
- К-2 дистанция 200 м - смешанный
- К-2 дистанция 500 м
- К-2 дистанция 1000 м
- К-2 дистанция 5000 м
- К-2 дистанция 10000 м
- К-2 дистанция марафон
- К-4 дистанция 200 м
- К-4 дистанция 500 м
- К-4 дистанция 1000 м
- К-4 дистанция 10000 м
- эстафета К-1 (4 x 500м или 4 x 200м)
- С-1 дистанция 200 м
- С-1 дистанция круг
- С-1 дистанция 500 м
- С-1 дистанция 1000 м
- С-1 дистанция 2000 м
- С-1 дистанция 5000 м
- С-1 дистанция 10000 м
- С-1 дистанция марафон
- С-2 дистанция 200 м
- С-2 дистанция 200 м - смешанный
- С-2 дистанция 500 м
- С-2 дистанция 1000 м
- С-2 дистанция 5000 м
- С-2 дистанция 10000 м

С-2 дистанция марафон  
 С-4 дистанция 200 м  
 С-4 дистанция 500 м  
 С-4 дистанция 1000 м  
 эстафета С-1 (4 x 500м или 4 x 200м)  
 Д-10 дистанция 200 м - смешанный  
 Д-10 дистанция 200 м  
 Д-10 дистанция 500 м - смешанный  
 Д-10 дистанция 500 м  
 Д-10 дистанция 2000 м  
 Д-10 дистанция 2000 м - смешанный  
 Д-20 дистанция 1000 м - смешанный  
 Д-20 дистанция 1000 м  
 Д-20 дистанция 200 м - смешанный  
 Д-20 дистанция 200 м  
 Д-20 дистанция 2000 м - смешанный  
 Д-20 дистанция 2000 м  
 Д-20 дистанция 500 м - смешанный  
 Д-20 дистанция 500 м,

в соответствии со ВРВС и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

## **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, а также формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям греблей на байдарках и каноэ, развитие и саморазвитие спортсменов с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (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 этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также численный состав учебно-тренировочных групп представлены в таблице 1.

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 «гребля на байдарках и каноэ»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

3.1. Срок реализации и обучения на этапе НП составляет 3 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на этап НП – 9 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 11 человек и более 22 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на

основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и Примерной программы.

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 8 человек и более 16 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и Примерной программы, а также уровня спортивной квалификации (спортивные разряды): УТЭ до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», УТЭ 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, при условии подтверждения уровня спортивной квалификации не реже одного раза в два года. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и Примерной программы, а также уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 14 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапе ССМ 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 «гребля на байдарках и каноэ».

3.4. Срок реализации и обучения на этап ВСМ не ограничивается, при условии подтверждения уровня спортивной квалификации не реже одного раза в два года. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и Примерной программы, а также уровня спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России». Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 15 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапе ВСМ 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 «гребля на байдарках и каноэ».

#### 4. Объем Программы

Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки представлен по этапам и годам обучения Программы в соответствии с ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» в таблице 2.

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	9-14	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

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 самостоятельно устанавливает объем Программы в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (Приложение № 2 к ФССП).

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

### **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) (представлены в Приложении № 3 к ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»).

#### **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 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.

### Спортивные соревнования

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 таблице 3.

Таблица 3

#### Объем соревновательной деятельности

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

*Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».*

*Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, исходя из требований Примерной программы:*

*на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;*

*на этапе УТЭ – 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;*

*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 общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящего свой вклад в достижение спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, сроков обучения на каждом из них, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части (Приложение № 1 к данной Программе).

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

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**

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 в себя 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 качестве 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). К судейству спортивных соревнований допускаются лица, прошедшие соответствующую теоретическую и практическую подготовку и имеющие судейскую категорию. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

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 правилам вида спорта.

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

Ежедневный рацион питания обучающихся 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 – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, 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.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, 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 их 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, постоянно анализировать его 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 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 «Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ».

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

Представленный образец в Приложении № 2 носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

**8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – 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, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. План антидопинговых мероприятий (представлен в Приложении № 3 к данной Программе) является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя следующие документы:

- статью 26 закон № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1013;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

## **9. План инструкторской и судейской практики**

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. 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 элементов 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. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия способствуют развивать

коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при активном участие в учебно-тренировочном занятии.

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, реализуемые 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 обучающимися этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация квалификационная категория «Юный спортивный судья».

## **10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и 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.

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

### 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 «гребля на байдарках и каноэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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 «гребля на байдарках и каноэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных 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», не реже одного раза в два года или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-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.

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, приобретению физических умений и навыков. Степень развития физических качеств определяет уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы подбираются тренером – преподавателем для оценки освоения конкретного вида спортивной подготовки и проводятся в течение спортивного сезона на этапах спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания)

для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в Приложениях №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

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



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

**14.** Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» (примерный).

Гребля на байдарках и каноэ – сложнокоординационный вид спорта, который тренирует скорость движений, силу и выносливость двигательного аппарата обучающегося и развивает способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия греблей на байдарках и каноэ ведут не только к развитию мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов.

Учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки. Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности гребцов, но при этом рост учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности обучающегося. Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать к каждому обучающемуся индивидуально с учетом его состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями соответствующего этапа.

Овладение навыками гребли успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными гребцами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом подготовка двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» представлен в таблице 5.

Таблица 5

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий  
для этапов спортивной подготовки по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

№ I п/п	Учебно-тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		НП	
		до года	свыше одного года
1.	Техника безопасности, в том числе на воде	+	+

2.	Обучение равновесию в лодке, равномерная гребля с поплатками	+		+	
3.	Равномерная гребля без поплавок	+		+	
4.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+		+	
5.	Упражнения на статику и статическое равновесие	+		+	
6.	Специальные упражнения на координацию	+		+	
7.	Равномерный бег	+		+	
8.	Бег с ускорением			+	
9.	Челночный бег	+		+	
10.	Встречные эстафеты	+		+	
11.	Упражнения с набивными мячами с различным весом двумя руками	+		+	
12.	То же, поочередно правой и левой рукой	+		+	
13.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+			
14.	Упражнения с резиной для всех групп мышц	+		+	
15.	Упражнения с резиной с имитацией гребка в лодке	+		+	
16.	Упражнения с гантелями на все группы мышц	+		+	
17.	Упражнения с собственным весом	+		+	
18.	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+		+	
19.	Кросс	+		+	
20.	Подвижные игры	+		+	
№ П п/п	Учебно-тренировочные средства	УТЭ		ССМ	ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Гребля с моделированием соревновательной деятельности		+	+	+
2.	Гребля в аэробном режиме	+	+	+	
3.	Гребля в анаэробном режиме		+	+	+
4.	Гребля в аэробно-анаэробном режиме	+	+	+	+
5.	Гребля в одиночках со сменой лидера		+	+	+
6.	Гребля в командных лодках	+	+	+	+
7.	Гребля с гидротормозом или грузом в лодке в аэробном режиме		+	+	+
8.	Гребля с гидротормозом или грузом в лодке в анаэробном режиме		+	+	+
9.	Отработка старта		+	+	+
10.	Отработка финишного отрезка		+	+	+
11.	Гребля на гребном тренажере (эргометре)	+	+	+	+
12.	Специальные силовые упражнения	+	+	+	+
13.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
14.	Атлетическая подготовка	+	+	+	+
15.	Кросс	+	+	+	+
16.	Подвижные игры	+	+	+	+

## ***Программный материал для учебно-тренировочных групп НП***

Начало регулярных и планомерных занятий и зачисление на этап НП проводится в возрасте 9-11 лет.

На этап НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта.

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

- формирование и закрепление интереса к занятиям греблей;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

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

**Переходный период** (примерные сроки периода – сентябрь).

*Основные цели подготовки:* создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

*Содержание работы:* мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

**Подготовительный период** (примерные сроки периода – с октября по апрель).

*Основные цели подготовки:* содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы ОФП для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

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

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

**Соревновательный период** (примерные сроки периода – с мая по август).

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

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

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

### ***Программный материал для учебно-тренировочных групп УТЭ***

На этап УТЭ принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера (далее – ВФД) либо при отсутствии ВФД – медицинского учреждения, на которые возложены его функции, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, при условии выполнения ими требований Программы по ОФП и специальной подготовке (СФП).

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

- углубленное овладение специализацией;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным классам судов и дистанциям;
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности.

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

**Переходный период** (сроки периода – сентябрь).

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

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

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

**Подготовительный период** (сроки периода – с октября по апрель).

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

*Общеподготовительный этап* (сроки – с октября по февраль)

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

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

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

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

#### **Специально-подготовительный этап** (сроки – с марта по апрель)

*Основные цели подготовки:* создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде ОФП.

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

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

#### **Соревновательный период** (сроки периода – с мая по сентябрь).

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

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

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

### ***Программный материал для учебно-тренировочных групп этапа ССМ***

На этапе ССМ, в том числе при условии положительной динамики роста спортивных результатов в части подготовки спортсменов высокого уровня, зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования нормативов спортивного разряда не ниже «кандидат в мастера спорта».

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- вхождение в состав сборных команд.

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

**Переходный период** (срок периода – 1 месяц).

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

Цель и задачи периода такие же, как на этапе УТЭ.

**Общеподготовительный период** (общая длительность 28-29 недель в год в зависимости от количества микроциклов).

*Основные цели подготовки:* создание предпосылок долговременного спортивного роста.

*Основные задачи:* выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном

бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Специально-подготовительный период** (длительность независимо от количества микроциклов около 13 недель).

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

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

**Соревновательный период** (длительность периода от 10-11 недель за год независимо от количества микроциклов).

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

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

### ***Программный материал для учебно-тренировочных групп этапа ВСМ***

Возраст обучающихся на этапе ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

- достижение максимально возможных результатов (выполнение норматива «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»);
- совершенствование индивидуальных вариантов техники;
- совершенствование специальных физических качеств;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- вхождение в состав сборных команд;
- спортивное долголетие.

В зависимости от сроков, количества главных спортивных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может

быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных спортивных соревнованиях года.

**Восстановительный мезоцикл** (длительность в начале года 4 недели, далее 1-2 недели).

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

**Общеподготовительный период** (суммарная длительность в годовом цикле – до 25 недель).

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

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

**Специально-подготовительный период** (длительность (суммарная) в годовом цикле – до 10 недель).

*Основные цели:* повышение уровня соревновательной готовности.

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

**Соревновательный период** (длительность этого периода в годовом цикле – до 15-16 недель).

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

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



## **Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела**

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

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, 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 спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена 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 тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов 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. Рекомендуемый образец представлен в Приложении № 4 к данной Программе.

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 этапа спортивной подготовки.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, 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 спорта (спортивной дисциплины). Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила вида спорта, умел вести дневник самоконтроля.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**16.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относится следующее.

Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым

осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются Организациями, при формировании Программы, в том числе учебного плана.

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

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

## **VI. Условия реализации Программы**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям 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:

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

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

## **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 этапов УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, 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, 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 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.

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 № 952н).

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

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендуемая для использования литература:

1. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.
2. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Сов. спорт, 2004 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНТИ). – 119 с.
3. Советский спорт, 2004. – 119 с. (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки – М.:Спорт, 2016. – 464 с.
5. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация – «Спорт», 2017. – 24 с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. – 464 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. /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. / 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. / В.И. Дубровский – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
18. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Terra-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. Исаев М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
21. Зациорский, 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.: Terra- 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 Полевщиков М.М. / М.М. Полевщиков – М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

30. Сборник научных статей «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

#### Методические указания

37. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))
38. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf))



Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

## Приложения

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

### Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2*	2*	3*	3*	4*	4*
		* При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8-ми часов.					
1.	Общая физическая подготовка	140	177	215	193	207	181
2.	Специальная физическая подготовка	40	53	103	262	463	600
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	62	104	163
4.	Техническая подготовка	42	67	112	63	156	163
5.	Тактическая подготовка	-	-	3	4	12	14
6.	Теоретическая подготовка	5	5	3	4	10	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	2	3	10	12

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	2	2	3	10	12
9.	Инструкторская подготовка	-	-	5	6	11	11
10.	Судейская практика	-	-	-	5	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	9	22	25
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	7	10	25	45
Общее количество часов в год		234**	312**	468**	624**	1040**	1248**
**Минимальное количество часов в год							

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

**Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - в соответствии с календарным планом Федерации гребли на байдарках и каноэ спорта, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности	В течение года

		к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань(сауны), массажа.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на спортивных соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие	Участие в:	В течение

	в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)**

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"> <li>• на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>• 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;</li> <li>• на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей»</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этап совершенствования спортивного	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу.		
--	--	--	--



Приложение № 4  
к методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

**Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	сентябрь-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Закаливание организма	январь-февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	март	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	июль-август	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	сентябрь-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Психологическая подготовка	январь-февраль	Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	ноябрь-декабрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	март-апрель	Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Восстановительные средства и мероприятия	май-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	сентябрь-август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	июль-август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.