

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ НА
БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по гребле на байдарках и каноэ»)**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР
по гребле на байдарках и каноэ»
А.Ю. Мокрянский
«13» марта 2024 г



**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации свыше трех лет)
на 2024 год**

**Краснодар
2024 год**

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации свыше трех лет) разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 945.

Целью рабочей программы для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (четыре года, свыше четырех лет) является укрепление здоровья обучающихся, разносторонняя физическая подготовка, приобретение большого числа двигательных способностей – основы освоения в будущем спортивной техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, а также формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и мотивации на достижение наивысших результатов в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации свыше трех лет) включает пояснительную записку, сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации свыше трех лет), объемы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации свыше трех лет), годовой учебно-тренировочный план, включающий период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса,

план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план мероприятий инструкторской практики, план применения мероприятий судейской практики, план медицинских, медико-биологических мероприятий, нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше трех лет) по виду спорта гребля на байдарках и каноэ»,

рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки, программный материал учебно-тренировочных занятий, включающий примерный план конспект учебно-тренировочного занятия и учебно-тематический план, требования к обеспечению спортивной экипировкой.

Результатами освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации свыше трех лет) обучающимися является:

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