

**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»)**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО КК «СШОР по гребле
на байдарках и каноэ»
Протокол № 4
от 26 декабря 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
гребле на байдарках и каноэ»

А.Ю. Мокрянский
«26» декабря 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«гребной слалом»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 02 ноября 2022 года № 909
и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной слалом",
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07
декабря 2022 г. N 1162)*

Срок реализации Программы:
8 лет и более

Ф.И.О. разработчиков Программы:
И.В. Меркотун, инструктор-методист
М.Л. Яченко, заместитель директора

г. Краснодар
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	Спортивные соревнования	11
2.3.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной слалом»	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	33
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
2.8.1.	План применение восстановительных средств	38
3.	Система контроля	39
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	42
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	44
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	46
4.	Рабочая программа по виду спорта «гребной слалом»	53
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	58
4.2.	Учебно-тематический план	65
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69

6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	70
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	78

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной слалом»

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах вида спорта гребной слалом с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 909 ¹ (далее – ФССП).

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71367).

Дисциплины вида спорта гребной слалом

№	Наименование вида	Номер-код вида	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Гребной слалом	093 000 1 6 1 1 Я	Слалом К-1	93 001 1 6 1 1 Я
2			Слалом С-1	93 002 1 6 1 1 Я
3			Слалом С-2	93 003 1 6 1 1 А
4			Слалом 3 х К-1	93 004 1 8 1 1 Я
5			Слалом 3 х С-1	93 005 1 8 1 1 А
6			Слалом 3 х С-2	93 006 1 8 1 1 А
7			Каяк кросс	

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься гребным слаломом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет, имеющие документально подтвержденный, действующий «3 юношеский спортивный разряд» и выше, медицинский допуск для прохождения Программы в соответствии с действующим законодательством, а также успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже Кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

При зачислении в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) ГБУ ДО КК «СШОР по гребле на байдарках и каноэ» самостоятельно распределяет поступающих по годам спортивной подготовки на данном этапе с учетом комплектования групп тренеров-

преподавателей и в зависимости от присвоенного спортивного разряда – выполнения следующих требований, представленных в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы и годы спортивной подготовки		Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-го года обучения	Выполнение 3-го юношеского спортивного разряда, 2-го юношеского спортивного разряда*
	2-го и 3-го года обучения	Выполнение 2-го юношеского спортивного разряда, 1-го юношеского спортивного разряда*
	4-го и 5-го года обучения	Выполнение 3-го спортивного разряда, 2-го спортивного разряда, 1-го спортивного разряда*

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки		
Название	Период	Продолжительность этапов в годах (год)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
НП	<i>До года</i>	1	8	10	20
	<i>Свыше года</i>	2	8	10	20
		3	8	10	20
УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до трех лет)</i>	1	11	6	12
		2	11	6	12
		3	11	6	12
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет)</i>	4	11	6	12
		5	11	6	12
ССМ	<i>Совершенствован ие спортивного мастерства</i>	не устанавливается	12	2	-

2.2. Объем Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гребном слаломе от детского возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой,

чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1 год	2-3 года	4-5 года	
Количество часов в неделю	6	8	10	10	14	20
Общее количество часов в год	312	416	520	520	728	1040

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а так же спортсменами в праздничные дни и при нахождении тренера-преподавателя в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

С учетом специфики вида спорта гребной слалом определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребной слалом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в астрономических часах в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий и включает в себя периоды основной и самостоятельной работы.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1

января и оканчивается 31 декабря текущего года.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной слалом», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по гребному слалому утверждается после представления тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности по виду спорта.

2.3.2. Спортивные соревнования

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

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать

первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной слалом;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной слалом;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	2	3	4	5

2.3.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Планирование участия спортсменов в учебно-тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	–	14	18

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период

начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки гребцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	50 - 55	39 - 41	20 - 26	18 - 26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	21 - 20	24 - 28	26 - 30	26 - 32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	16 - 20	19 - 22	21 - 25	28 - 35	27 - 33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4	3 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

В годовом учебно-тренировочном плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 года	2-3 года	1 года	2-3 года	4-5 года	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	2 и более
1.	Общая физическая подготовка	193	216	212	212	178	202
2.	Специальная физическая подготовка	50	90	130	130	206	320
3.	Участие в спортивных соревнованиях		6	16	16	42	68
4.	Техническая подготовка	61	86	122	122	242	330
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	4	10	13	13	20	36
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика			10	10	20	26
9.	Судейская практика						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
11.	Восстановительные мероприятия	4	8	17	17	20	58
12.	Тестирование и контроль						
Общее количество часов в год		312	416	520	520	728	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; <p>профилактические беседы: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы».</p>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; <p>посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров</p>	В течение года

		для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.	
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню летних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО. 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время». 	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная 	В течение года

		<p>зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактические мероприятия в рамках городского профилактического месячника «Здоровая мама – будущее России!»; - городская акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - городская акция «Скажи жизни: Да!»; - городской флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации городского профилактического марафона «Краснодарский край – территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух!». 	
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике. 	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,	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; 	В течение года

	<p>флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны»; - конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ». 	
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк». 	
4. Развитие творческого мышления			
4.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление 	<p>В течение года</p>

		экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - городской конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера23; конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость».	В течение года
5. Экологическое воспитание			
5.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания.	В течение года

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

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

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

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

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

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

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

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План антидопинговых мероприятий

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	В течение года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте

				и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга»	Этап начальной подготовки	марта-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

	Всемирному антидопинговому кодексу»	спортивного мастерства		
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь, май	анкетирование
12	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
14	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях

				сетях
15	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
16	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
17	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь, май	анкетирование

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группе спортивного совершенствования мастерства.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и

Международным стандартам ВАДА. 45 В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
 - доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
 - все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
 - информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допингконтроля;
- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;

- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

№	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	- самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - обучение основным техническим элементам и приёмам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники велоспорта.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством	

	образовательном учреждении	тренера-преподавателя	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион велосипедиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,

обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

2.8.1. План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>

	электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.	
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. <p>Пробиотики, эубиотики.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

3. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество учебно-тренировочного процесса. Целью контроля является оптимизация

процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В практике спорта принято выделять 3 вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления учебно-тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), техникотактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер-преподаватель обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья,

функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;
- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;
- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;
- специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;
- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;
- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;
- применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;
- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции учебно-тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов по общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной слалом»

- и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной слалом»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной слалом»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, промежуточная аттестация проводится в течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики, девочки:

- 1) бег на 30 м (с);
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- 3) бег на лыжах на 1000 м или смешанное передвижение на 1000 м (мин, с);
- 4) бег на 1000 м (мин, с);
- 5) наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см);
- 6) поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз);
- 7) плавание на 50 м (мин, с);
- 8) исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с (количество раз).

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки:

- 1) бег на 60 м (с);
- 2) бег на 1000 м (мин, с);
- 3) бег на лыжах на 1000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м (мин, с);
- 4) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см);
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- 6) поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) (количество раз);
- 7) плавание на 50 м (мин, с);
- 8) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши: девушки:

- 1) бег на 60 м (с);
- 2) бег на 1500 м (мин, с);
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- 4) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см);
- 5) бег на лыжах на 2000 м или кросс по пересеченной местности (мин, с);
- 6) поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) (количество раз);
- 7) плавание на 50 м (мин, с);
- 8) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).

Правила проведения тестирования интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования ;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребной слалом» и включают:

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-1		Норматив НП-2		Норматив НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество во раз	не менее		не менее		не менее	
			6	4	7	5	8	6
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			10.15	9.00	11.00	09.30	10.50	9.20
	или смешанное	мин, с	не более		не более		не более	

	передвижение на 1000 м		7.10	7.35	-	-	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			-	-	6.10	6.30	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3	+4	+5
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	см	не менее		не менее		не менее	
			21	18	24	21	25	23
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с	количество во раз	не менее		не менее		не менее	
			12	10	14	12	15	13

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "гребной слалом"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-1 года		Норматив УТЭ-2 года		Норматив УТЭ-3 года		Норматив УТЭ-4 года		Норматив УТЭ-5 года	
			юноши	девушки								
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	9,6	10,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			6.10	6.30	6.05	6.25	6.00	6.20	5.55	6.15	6.50	6.10
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	не более									
			8.15	10.00	8.10	9.55	8.05	9.50	8.00	9.45	7.55	9.40
		мин, с	не более									
			18.00	19.00	17.55	18.55	17.50	18.50	17.45	18.45	17.40	18.40
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+3	+3	+5	+5	+7	+7	+9	+9	+9	+9
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			10	5	10	5	11	6	11	6	12	7

1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			27	24	28	25	29	25	30	26	31	27
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			3.0	3.0	2.53	2.55	2.48	2.50	2.43	2.45	2.38	2.40
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			2	-	2	-	2	-	3	-	3	-
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивные разряды		3 юн – 2 юн		2 юн – 1 юн		2 юн – 1 юн		III – II II – I		III – II II – I	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта "гребной слалом"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.30	7.14
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 3	+ 4
1.5.	Бег на лыжах на 2000 м	мин, с	не более	
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	14.10	15.00
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.35
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Рабочая программа по виду спорта гребной слалом

Общая физическая подготовка:

Понятие о строе и команде. Строй, шеренга, фланг; ширина и глубина строя; дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроение на месте и в движении. Размыкания в строю. Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. В различных положениях (стоя, сидя, лёжа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, сведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лёжа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки: в различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. Из положения лёжа лицом вниз прогибания с различными положениями и движениями рук и ног. Из упора лёжа переходы в упор лёжа боком, в различные упоры присев. Лёжа на спине поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами, беговые движения и др.

Упражнения для ног. Из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге. Маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки на месте.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положениях сидя и лёжа различные движения руками и ногами, наклоны и перевороты туловища, круговые движения ногами.

Групповые упражнения. Упражнения парами, тройками и группами стоя, сидя, лёжа, повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приведение и отведение рук и ног. Упражнения с сопротивлением. Приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах (юноши и мужчины). Игры с элементами сопротивления. То же с применением гимнастических палок, шестов, скакалок, набивных мячей и пр.

Упражнения на развитие гибкости и на растягивание. Маховые движения руками (одновременные и поочерёдные) назад-вверх, назад-вниз: вращение кистей, движения в локтевых и плечевых суставах. Маховые движения ногами (одновременные и поочерёдные) вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны. Вращения туловища. Прыжки вверх (прогибаясь) с движениями руками назад-вверх. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; в положение лёжа на спине полное расслабление всех мышц; из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперёд полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ногой.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на одной и двух ногах; прыжки поочерёдно с ноги на ногу; прыжки с поворотами; прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки.

Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки на одной и двух ногах с поворотами и без поворотов, с различными движениями руками.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями; толчок мяча от груди обеими руками, толчок от плеча одной рукой, толчок от груди; бросок обеими руками из-за головы, через голову, между ногами, сбоку. Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Упражнения с эспандером. Упражнения со штангой (мужчины до 75% от собственного веса, женщины до 50%); поднимание штанги до уровня плеч; выжимание штанги, повороты, наклоны, приседания; поднимание на носках.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка: в висе поднимание согнутых и прямых ног; разведение и сведение; круговые движения ногами; боковые раскачивания; стоя у стенки наклоны вперёд, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; лёжа или сидя повороты туловища. Сидя лицом к стенке вставание, перехватываясь руками (ноги прямые).

Подвесные снаряды (канат, шест, лестница): лазания с помощью ног в два или три приёма; размахивание в висе; лазание со снарядами с помощью рук и ног.

Опорные прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, боком, соскок прогнувшись; соскоки с поворотами.

Перекладина, брусья низкие, кольца; висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись; простейшие упоры, седь; раскачивание на кольцах; повороты на каче спереди и сзади; соскоки.

Перекладина высокая (юноши, мужчины): подтягивание; переворот в упор; подъём завесом; соскоки на махе вперёд и назад.

Перекладина низкая (девушки, женщины): переворот в упор толчком ногами; повороты в упоре; перемахи одной ногой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для мышц.

Для мышц верхних и нижних конечностей, а также для мышц туловища, принимающих участие в старте с места, рывке, броске, стоя на подъёме в гору, и в преодолении различных препятствий: подтягивание на руках; подрывы штанги до груди; наклоны вперёд со штангой на плечах; подъёмы штанги до пояса, стоя на прямых ногах, не сгибая рук; отжимание в упоре лёжа; сгибание

предплечья, стоя в основной стойке, с отягощениями; сгибание рук к груди, с отягощением, стоя с наклоном туловища вперёд.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнёр держит за ноги) вперёд, назад, в стороны с изменением темпа движения. В упоре лёжа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Лазание по шесту, канату с грузом на ногах (набивные мячи, мешочки с песком). Подтягивание на перекладине или на лестнице с тем же грузом (для мужчин).

Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнёра.

Упражнения со штангой, набивными мячами, перечисленные в разделе общей физической подготовки, с повышением веса отягощений, интенсивности выполнения упражнений и количества их повторений.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счёт резкого разгибания голеностопного сустава, прыжок в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями.

Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие дистанции – 30, 50, 60 или 100 м с низкого и высокого старта с максимальной скоростью, повторное пробегание отрезков 30-50 м по 10-15 раз с небольшими интервалами отдыха, с резкими ускорениями и преодолениями препятствий, бег в гору и с горы. Игра в баскетбол и ручной мяч.

Упражнения для развития выносливости. Ходьба обычная, пригибная и спортивная с быстрыми движениями руками. Бег на дорожке на средние дистанции до 800 м (для женщин) и до 3000 м (для мужчин). Повторное пробегание отрезков по 200-300 м для женщин (3-4 повторения) и 300-400 м для мужчин (5-6 повторений) с небольшими активными передышками.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками. Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице, с опорой о дерево, забор, гимнастическую стенку или с помощью соупражняющегося.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, делать свободные махи другой ногой вниз-назад, потряхивание и вращательные движения в голеностопном суставе. Из положения рук вверху свободное опускание их вниз-вперёд, вниз-в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лёжа на спине (на полу или на гимнастической скамейке) поднять ноги и с потряхиванием в голеностопных и коленных суставах опустить их вниз. Лёжа на спине движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперёд, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами. Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями руками, с высоким подниманием ног, с преодолением небольших препятствий. Ходьба по бревну и гимнастической

скамейке на носках вперёд и назад. Бег на этих же снарядах. Ходьба на этих же снарядах с набивным мячом, мешком с песком.

Изучение и совершенствование техники и тактики гребного слалома

Для групп этапа начальной подготовки:

Практическое знакомство с устройством современных лодок.
Практическая подготовка инвентаря и пользование им.

Посадка в лодку.

Определение рациональной посадки для каждого спортсмена, проверка её правильности и внесение поправок в процессе тренировок и соревнований.

Обучение технике ходьбы на лодке

Изучение техники прямолинейных гребков, поворотных гребков, «оверкиль» или «эскимосский поворот»; движение в колонне по одному, по два, по три с заданным интервалом; преодоление поворотов; маневрирование между буями.

Для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

Техника стартовых гребков. Положение на старте. Первые движения вовремя старта. Изучение техники чтения воды.

Тактическая подготовка

Использование тактических приёмов угла атаки ворот, исполнение отдельных технических приёмов.

Повышение разнообразия тактического мышления и мастерства исполнения.

Анализ проведённых соревнований и исправление ошибок на последующих тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях.

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Дальнейшее совершенствование техники ходьбы на лодке. Развитие общей и специальной выносливости, быстрого восстановления организма занимающегося в гонках. Совершенствование техники чтения воды.

Тактика гонок

Использование тактических приёмов с рациональной техникой ходьбы и высоким уровнем физической подготовленности.

Изучение и анализ графиков прохождения дистанций лучшими спортсменами. Анализ проведённых соревнований и исправление технических ошибок в процессе тренировочных занятий.

Дальнейшее совершенствование в ремонте деталей и оборудования лодки.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам должно проводиться от простого к сложному и от лёгкого к трудному.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов

спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию. До прихода тренера, спортсменам запрещается заходить в эллинги, спортивный зал, самостоятельно проводить разминку, пользоваться тренажёрами, спортивным инвентарём и т.д. При

проведении занятий тренер обязан удостовериться в исправности инвентаря и оборудования. Тренер во время тренировочных занятий обязан находиться со спортсменами.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков гребли. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

- Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям гребным слаломом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по гребному слалому.

- Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

- Осуществить первоначальный отбор.

- Основные направления этапа начальной подготовки.

- Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

- Научить базовой технике выполнения гребков.

- Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

- Совершенствовать скорость и точность реакции на внутренние и внешние раздражители.

- Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.

- Сформировать у гребцов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами вида спорта.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой

базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные компоненты стиля гребли спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность гребцам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические занятия гребцов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании быстрой силы, скоростной, силовой выносливости и гибкости.

Основные направления этапа спортивной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты прохождения дистанции различной длины.
3. Целенаправленно повышать мастерство при прохождении дистанций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники гребли.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных, силовых качеств, ловкости и выносливости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей гребцов.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у гребцов. Следовать требованиям не допускать грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание скоростных, силовых, специальных силовых способностей и выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливо-координационные и скоростные способности.

4. Развивать у спортсменов способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на старт, регулировать эмоциональное состояние стартом, во время прохождения дистанции независимо от исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Общая физическая подготовка

Понятие о строе и команде. Строй, шеренга, фланг; ширина и глубина строя; дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроение на месте и в движении. Размыкания в строю. Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. В различных положениях (стоя, сидя, лёжа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, сведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лёжа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки: в различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. Из положения лёжа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями рук и ног. Из упора лёжа переходы в упор лёжа боком, в различные упоры присев. Лёжа на спине поднятие рук и ног поочерёдно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами, беговые движения и др.

Упражнения для ног. Из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге. Маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки на месте.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положениях сидя и лёжа различные движения руками и ногами, наклоны и перевороты туловища, круговые движения ногами.

Групповые упражнения. Упражнения парами, тройками и группами стоя, сидя, лёжа, повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приведение и отведение рук и ног. Упражнения с сопротивлением. Приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах (юноши и мужчины). Игры с элементами сопротивления. То же с применением гимнастических палок, шестов, скакалок, набивных мячей и пр.

Упражнения на развитие гибкости и на растягивание. Маховые движения руками (одновременные и поочерёдные) назад-вверх, назад-вниз: вращение кистей, движения в локтевых и плечевых суставах. Маховые движения ногами (одновременные и поочерёдные) вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны. Вращения туловища. Прыжки вверх (прогибаясь) с движениями руками назад-вверх. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; в положение лёжа на спине полное расслабление всех мышц; из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперёд полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ногой.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на одной и двух ногах; прыжки поочерёдно с ноги на ногу; прыжки с поворотами; прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки.

Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки на одной и двух ногах с поворотами и без поворотов, с различными движениями руками.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями; толчок мяча от груди обеими руками, толчок от плеча одной рукой, толчок от груди; бросок обеими руками из-за головы, через голову, между ногами, сбоку. Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Упражнения с эспандером. Упражнения со штангой (мужчины до 75% от собственного веса, женщины до 50%); поднимание штанги до уровня плеч; выжимание штанги, повороты, наклоны, приседания; поднимание на носках.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка: в висе поднимание согнутых и прямых ног; разведение и сведение; круговые движения ногами; боковые раскачивания; стоя у стенки наклоны вперёд, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; лёжа или сидя повороты туловища. Сидя лицом к стенке вставание, перехватываясь руками (ноги прямые).

Подвесные снаряды (канат, шест, лестница): лазания с помощью ног в два или три приёма; размахивание в висе; лазание со снарядами с помощью рук и ног.

Опорные прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, боком, соскок прогнувшись; соскоки с поворотами.

Перекладина, брусья низкие, кольца; висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись; простейшие упоры, седь; раскачивание на кольцах; повороты на каче спереди и сзади; соскоки.

Перекладина высокая (юноши, мужчины): подтягивание; переворот в упор; подъём завесом; соскоки на махе вперёд и назад.

Перекладина низкая (девушки, женщины): переворот в упор толчком ногами; повороты в упоре; перемахи одной ногой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для мышц.

Для мышц верхних и нижних конечностей, а также для мышц туловища, принимающих участие в старте с места, рывке, броске, стоя на подъёме в гору, и в преодолении различных препятствий: подтягивание на руках; подрывы штанги до груди; наклоны вперёд со штангой на плечах; подъёмы штанги до пояса, стоя на прямых ногах, не сгибая рук; отжимание в упоре лёжа; сгибание предплечья, стоя в основной стойке, с отягощениями; сгибание рук к груди, с отягощением, стоя с наклоном туловища вперёд.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнёр держит за ноги) вперёд, назад, в стороны с изменением темпа движения. В упоре лёжа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Лазание по шесту, канату с грузом на ногах (набивные мячи, мешочки с песком). Подтягивание на перекладине или на лестнице с тем же грузом (для мужчин).

Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнёра.

Упражнения со штангой, набивными мячами, перечисленные в разделе общей физической подготовки, с повышением веса отягощений, интенсивности выполнения упражнений и количества их повторений.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счёт резкого разгибания голеностопного сустава, прыжок в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями.

Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие дистанции – 30, 50, 60 или 100 м с низкого и высокого старта с максимальной скоростью, повторное пробегание отрезков 30-50 м по 10-15 раз с небольшими интервалами отдыха, с резкими ускорениями и преодолениями препятствий, бег в гору и с горы. Игра в баскетбол и ручной мяч.

Упражнения для развития выносливости. Ходьба обычная, пригибная и спортивная с быстрыми движениями руками. Бег на дорожке на средние дистанции до 800 м (для женщин) и до 3000 м (для мужчин). Повторное пробегание отрезков по 200-300 м для женщин (3-4 повторения) и 300-400 м для мужчин (5-6 повторений) с небольшими активными передышками.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками.

Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице, с опорой о дерево, забор, гимнастическую стенку или с помощью соупражняющегося.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, делать свободные махи другой ногой вниз-назад, потряхивание и вращательные движения в голеностопном суставе. Из положения рук вверху свободное опускание их вниз-вперёд, вниз-в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лёжа на спине (на полу или на гимнастической скамейке) поднять ноги и с потряхиванием в голеностопных и коленных суставах опустить их вниз. Лёжа на спине движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперёд, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами. Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями руками, с высоким подниманием ног, с преодолением небольших препятствий. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке на носках вперёд и назад. Бег на этих же снарядах. Ходьба на этих же снарядах с набивным мячом, мешком с песком.

Изучение и совершенствование техники и тактики гребного слалома

Для групп этапа начальной подготовки:

Практическое знакомство с устройством современных лодок. Практическая подготовка инвентаря и пользование им.

Посадка в лодку.

Определение рациональной посадки для каждого спортсмена, проверка её правильности и внесение поправок в процессе тренировок и соревнований.

Обучение технике ходьбы на лодке

Изучение техники прямолинейных гребков, поворотных гребков, «оверкиль» или «эскимосский переворот»; движение в колонне по одному, по два, по три с заданным интервалом; преодоление поворотов; маневрирование между буями.

Для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

Техника стартовых гребков. Положение на старте. Первые движения вовремя старта. Изучение техники чтения воды.

Тактическая подготовка

Использование тактических приёмов угла атаки ворот, исполнение отдельных технических приёмов.

Повышение разнообразия тактического мышления и мастерства исполнения.

Анализ проведённых соревнований и исправление ошибок на последующих тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях.

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Дальнейшее совершенствование техники ходьбы на лодке. Развитие общей и специальной выносливости, быстрого восстановления организма занимающегося в гонках. Совершенствование техники чтения воды.

Тактика гонок

Использование тактических приёмов с рациональной техникой ходьбы и высоким уровнем физической подготовленности.

Изучение и анализ графиков прохождения дистанций лучшими спортсменами. Анализ проведённых соревнований и исправление технических ошибок в процессе тренировочных занятий.

Дальнейшее совершенствование в ремонте деталей и оборудования лодки.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам должно проводиться от простого к сложному и от лёгкого к трудному.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию. До прихода тренера, спортсменам запрещается заходить в эллинги, спортивный зал, самостоятельно проводить разминку, пользоваться тренажёрами, спортивным инвентарём и т.д. При проведении занятий тренер обязан удостовериться в исправности инвентаря и оборудования. Тренер во время тренировочных занятий обязан находиться со спортсменами

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность изучения тем по каждому году этапов спортивной подготовки и включает в себя теоретические темы подготовки, которые представлены в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	≈ 10/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

	развития и укрепления здоровья человека			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 10/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 10/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 10/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 260/520		

а-ции)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 21/45	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 21/45	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 21/45	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 21/45	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 21/45	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 21/45	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 21/45	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 21/45	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 21/45	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной	

а	и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного 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.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- канала для гребного слалома и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слалом»;
- эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- помещения для ремонта спортивного инвентаря;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Коврик пенополиуретановый	штук	10
7.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10

8.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
9.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скамья для жима штанги лежа	штук	2
14.	Спасательный трос 25 м	штук	10
15.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
16.	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	20
17.	Ткань угольная для ремонта лодок	погонный метр	20
18.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
19.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	2
20.	Тренажер для тяги штанги, лежа в упоре	штук	1
21.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000
22.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
23.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
24.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литров	40
25.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
26.	Эспандер лыжника	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатации (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)
1.	Весло для байдарки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Весло для каноэ	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Лодка спортивная байдарка- одиночка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2
4.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2
5.	Лодка спортивная каноэ- одиночка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2
6.	Эспандер лыжника	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Лыжи беговые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Палки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Бриджи спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Куртка-юбка с коротким	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

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

23.	Шлем слаломный	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
24.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
26.	Штаны неопреновые-	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной слалом», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя: список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).
3. Официальный сайт Федерации гребного слалома России (<https://waterslalom.ru/>).
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
5. Википедия — свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org>).

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1988.
7. *Готовцев Н.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
8. Гребной спорт. Ежегодник. - М.: ФиС.
9. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.11.2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»\| Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст.6242
10. *Жмарев Н.В.* Тренировка гребцов. - М.: ФиС, 1981.
11. *Каверин В. Ф.* Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС.
12. *Матвеев Л.П.* Планирование и построение спортивной тренировки.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Познай себя, или ключ к резервам психики. А.В. Алексеев. М.: Феникс, 2004г.
2. Твой олимпийский учебник. НОК. М.: Советский спорт, 2007г.
3. Правила соревнований по гребному слалому.