

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

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Ю.Мокрянский

«13» марта 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2024 год

Краснодар

2024 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Учебно-тренировочные занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на повышение функциональных возможностей организма обучающихся, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта гребля на байдарках и каноэ до года и не ограничивается, начиная со второго года обучения.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ составляет с 14 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года, свыше года не ограничивается	14	3

3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года, свыше года не ограничивается
Количество часов в неделю	20
Общее количество часов в год	1040

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации этапа совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации
- 2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:
 - учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
 - восстановительные мероприятия;
 - мероприятия для комплексного медицинского обследования;
 - просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

4.3. Спортивные соревнования:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса 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 обучающимся 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.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года, свыше года не ограничивается
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	45-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года, свыше года не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах
		20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
1.	Общая физическая подготовка	172
2.	Специальная физическая подготовка	479
3.	Участие в спортивных соревнованиях	114
4.	Техническая подготовка	165
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50
6.	Инструкторская и судейская практика	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	45
Общее количество часов в год		1040

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net			
	2. Семинар для обучающихся и тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг- контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

7. План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Совершенствование терминологии вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности</p> <p>Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Разработка индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>Формирование склонности к педагогической работе.</p>

8. План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.</p> <p>Постоянное совершенствование судейской практики.</p> <p>Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Контроль выполнения правил вида спорта.</p> <p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p>

9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

10. Система контроля

10.1. Требования к результатам прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

11. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей.

Специальная физическая подготовка должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5x10. метров, 5x15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация гребли (сериями на время):
30 секунд - развитие быстроты,
1 минута - развитие скоростной выносливости,
2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
3 минуты - развитие специальной выносливости;

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки является формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

- Увеличение амплитуды скручивания туловища.
- Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.
- Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.
- Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперед туловища со стороны нерабочего борта
- Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде. - Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.
- Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

Фаза гребка.

Фаза гребка-занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.

Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, значение равномерности движения лодки, непрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.

Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.

Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

Тактическая подготовка

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;
- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;
- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперёд.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Психологическая подготовка

Гребля на байдарках и каноэ — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в гребле на байдарках и каноэ необходимо иметь комплекс психологических качеств.

На учебно-тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

На этапе высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно психологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.

В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (до года, свыше года)

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 и высшего 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).

**Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного
мастерства(до года, свыше года)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонен	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

	тнй процесс			деятельности. Система спортивных соревнований. Система тренировок. Основные функции спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функционально е и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности 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.

12. Требования к обеспечению спортивной экипировкой

N п/ п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				количе ство	срок эксплуатации (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки или каное	пар	на обучающегося	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	1	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	1	2
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
8.	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	1	2
9.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	1	2