

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 28» ГО. г. Уфа РБ

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 01
от «09» 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ №28»
Р.В. Велиев
приказ № «01» 2023г.



**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 1 ноября 2022 г. № 909)

Срок реализации программы 10 лет

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	I. Общие положения
1.1	Характеристика вида спорта
	II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
2.4	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.4.1	Учебно-тренировочные занятия
2.4.2	Учебно-тренировочные мероприятия
2.4.3	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
2.5	Годовой учебно-тренировочный план
2.6	Календарный план воспитательной работы
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.8	Планы инструкторской и судейской практики
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
	III. Система контроля
3.1	Требования к результатам прохождения Программы
3.2	Оценка результатов освоения Программы
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
	IV. Рабочая программа по виду спорта

4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по каждому этапу спортивной подготовки
4.2	Учебно-тематический план
	V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.1	Материально-технические условия реализации Программы
6.2	Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля
6.3	Кадровые условия реализации Программы
6.3.1	Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками
6.3.2	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации
6.3.3	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации
	VII. Информационно-методические условия реализации Программы
	Список литературных источников
	Перечень Интернет-ресурсов
	Видеоматериалы

I. Общие положения

Программа разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденного приказом Минспорта России 02 ноября 2022г. № 909;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. №579 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012г. N 273-ФЗ;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа)
(указывается наименование вида спорта)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гребной слалом» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022г. № 909 (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 по гребному слалому.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

Срок реализации Программы в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Основная функция Программы: спортивная подготовка

Вспомогательные функции: физическое образование и физическое воспитание

Результат реализации Программы: максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, попадание в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным, локальным актом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 28» Республики Башкортостан (далее Школа) и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении учебно- тренировочного процесса.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

1.1. Характеристика вида спорта «гребной слалом»

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский облас и многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя людьми. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

Гребной слалом как вид спорта начал развиваться в горных районах Европы в 30-х годах XX в. Первый чемпионат мира был проведен в 1949г. недалеко от Женевы. На протяжении нескольких десятилетий ведущими странами в этом виде спорта были ГДР, ФРГ, Чехословакия, Австрия. Бурное развитие гребного слалома позволило внести его в программу Олимпийских игр 1972 года на правах одного из видов спорта, включаемых по предложению организаторов. Соревнования проводились в г.Аугсбурге в 70 км от Мюнхена на искусственном слаломном канале. Немецкие спортсмены заняли почти все призовые места, и поэтому на следующей Олимпиаде гребного слалома уже не было. Два спортсмена из СССР также принимали участие в этой Олимпиаде. Это Гоги Наскидашвили из Грузии и

Бирута Кемере из Латвии. Однако никаких выдающихся результатов они не показали, так как сборная команда СССР по гребному слалому была создана в спешном порядке менее чем за четыре года до начала Олимпийских игр. Естественно, что за такое время подготовить конкурентов для западных спортсменов, которые уже давно занимались слаломом, было невозможно. Тем не менее именно в это время в СССР гребной слалом стал известен и было положено начало его развитию через секции по гребле на байдарках и каноэ. После плохого выступления на Мюнхенской олимпиаде в руководстве советского спорта о гребном слаломе сразу забыли. Им продолжали заниматься только энтузиасты. Сборная команда СССР практически перестала существовать, спортсмены не имели возможности участвовать в международных соревнованиях и чемпионатах мира. В стране, занимавшей в то время одно из лидирующих положений в мире в гребле на байдарках и каноэ, гребной слалом не получил должного развития.

Повторно гребной слалом был включен в программу Олимпийских игр 1992 г. в Барселоне и с тех пор постоянно там представлен. Это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоциональная и зрелищная. В последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, объединяемых понятием «экстремальные». С полным правом к ним относится и гребной слалом. За последние полтора десятилетия этот вид спорта, динамично развивающийся в нашей стране, постепенно приближается к лидирующим позициям в мировой «табели о рангах».

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время. Соревнования по гребному слалому проходят в четырех олимпийских категориях: байдарка-одиночка К-1м, К-1ж каноэ-одиночка С-1м, С-1ж каноэ-двойка С-2

Различают соревнования личные и командные гонки во всех этих четырех категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша - по последней, штраф всех участников команды суммируется.

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение тренировочного процесса на спокойной и бурной воде в теплый период года, в бассейне, на гребных и силовых тренажерах, концептах и эргометрах, в холодный период. Важную роль в подготовке спортсмена-слаломиста играют занятия плаванием, лыжные гонки, занятия ОФП в спортивном и тренажерном залах, учебные сборы в зимний период на бурной воде.

Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации, он не относится ни к классическим циклическим (как академическая гребля и гребля на

байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим видам спорта. Группу видов спорта, в которую входит гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска» (вода - слалом, рафтинг и др.; горы - скалолазание, альпинизм и др.; воздух - параплан, кайтинг и др.; снег - фристайл, фрирайден и др.; подземные полости - спелеология). Этот список можно продолжить.

«Второе рождение» гребного слалома в нашей стране пришлось на начало 90-х годов прошлого века. К сожалению, до сих пор нет базового института, занимающегося вопросами гребного слалома. Только с 2004 г. стала появляться методическая литература по этой проблематике, создаются учебные программы, готовятся научно-методические разработки в некоторых регионах страны. Отсутствие учебно-методической базы по гребному слалому на федеральном уровне, безусловно, отрицательно сказывается на развитии спортивной дисциплины в целом.

Отсутствие программы по гребному слалому, утвержденной на уровне федерального ведомства, обусловило необходимость его создания.

II. 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 (указываются с учетом приложения Л к ФССП)

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены выполнившие контрольные упражнения (тесты).

Тренировочный этап

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, показывающие стабильные результаты (на уровне норматива третий спортивный разряд).

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборных команд Российской Федерации и (или) субъектов Российской Федерации, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива кандидат в мастера спорта России).

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборных команд Российской Федерации и (или) субъектов Российской Федерации, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст спортсмена на этом этапе не ограничивается.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского - преподавательского), при персональном разрешении врача.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку, выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

2.3. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	50-55	39-41	20-26	18-20	18-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	21-20	24-28	26-30	26-32	29-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	16-20	19-22	21-25	28-35	27-33	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	1-4	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация;

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства

2.4.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью; соответственно подбираются средства и методы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий соответствует нормативам максимального объема тренировочной нагрузки.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса включает в себя:

- перспективное;

- годовое;

- ежемесячное.

После каждого года этапа спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки. В течение года, на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и внутренировочные), по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), по содержанию программного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Материал необходимо представить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные). На занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение техники и тактики гребли. На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности гребцов. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки гребцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются по окончании отдельных этапов спортивной подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводятся тесты по контрольным нормативам. В качестве внутренировочных форм занятий в спортивной школе рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.). Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Проведение занятий возлагается на тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальное физкультурное образование или прошедших переподготовку. При проведении учебно-тренировочных занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность. Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается не только спортивным разрядом обучающихся, но и выполнением учебной программы, контрольных переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учетом физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности.

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников мероприятий, утверждаемым руководителем организации.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников УТМ;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренеров-преподавателей и других специалистов при этом, назначать ответственного за УТМ;
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятия в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на УТМ и учета выполняемых мероприятий тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период УТМ;

- расписание дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Соревнования - важнейшая часть подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребном слаломе весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30 раз (включая контрольные старты).

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы гребца, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

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.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе единого календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация гребцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

*** количество соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку - членов сборных команд РФ на этапах ССМ и ВСМ рассчитывается в соответствии с календарным планом подготовки спортивных сборных команд РФ по виду спорта**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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 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.

В качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования используется Положение о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, заверенным печатью организаторов и (или) размещенном на официальном сайте ФГСР или, уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и

исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Практически весь соревновательный сезон в гребном слаломе, особенно для этапов ТЭ и ЭССМ, приходится на весенне-летний период.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса,

а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и 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;

на этапе высшего 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.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

План учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (час.)	140	168	176	233	240	250
Специальная физическая подготовка (час.)	40	65	240	280	300	398
Техническая	47	60	120	328	370	412

подготовка (час.)						
Теоретическая подготовка (час.)	2	6	36	29	30	50
Тактическая подготовка (час.)	3	9	24	38	70	90
Психологическая подготовка (час.)	-	-	18	18	20	38
Участие в соревнованиях (час.)	-	-	6	6	6	6
Контрольные и переводные испытания (час.)	2	4	4	4	4	4
За год (час.)	234	312	624	936	1040	1248

2.6. 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 проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года

		судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.7. 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 составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе ежегодно до 1 декабря.

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.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренерско-преподавательский состав	Июнь, август
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	3.Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	-	Тренерско-преподавательский состав	Ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренерско-преподавательский состав, спортсмены	Январь
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты	Октябрь, май

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Октябрь
	8. Обновление и публикация информации по антидопингу в социальных сетях и на официальном сайте			По необходимости
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренерско-преподавательский состав	Июнь, август
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	3. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	-	Тренерско-преподавательский состав	Ежемесячно
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренерско-преподавательский состав, спортсмены	Январь
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты	Октябрь, май
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Октябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренерско-преподавательский состав, спортсмены	Январь
Этап высшего совершенствования спортивного мастерства	2. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Октябрь

	3. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение МБУ ДО СШ 28	Январь
--	------------	---	---	--------

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.

Вне соревновательный 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, парамедицинский 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.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров по гребному слалому, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении тренировочного процесса по гребному слалому.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Необходимо планировать участие спортсменов на тренировочном этапе и этапе ЭССМ в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными федерациями гребного слалома.

Еще одним важным аспектом необходимости серьезной судейской и инструкторской подготовки гребцов-слаломистов является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных полигонах. Естественные полигоны расположены вдали от крупных городов, а порой и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по гребному слалому почти всегда бывают задействованы сами спортсмены.

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года обучения. Основная задача этих занятий подготовка судей по гребному слалому различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребному слалому основа этой работы на этапе начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет спортсмену уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка на этапе ЭНП заключается в работе по подготовке соревнований (очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции и т.п.).

На тренировочном этапе теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка занимающихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Инструкторская подготовка гребцов-слаломистов также должна начинаться с 1-го года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация занимающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, главное, тренеров по гребному слалому. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен в дальнейшем может стать инструктором и тренером. Чаще всего хорошие

инструкторы получают из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Основной задачей тренера при работе со спортсменами тренировочного этапа по инструкторской подготовке является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у спортсменов (ремонт лодок и оборудования, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению тренировочной программы в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) спортсмену, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся на этапе начальной подготовки в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и т.п.); помощи при подготовке к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т. д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

Инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, может быть лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

На тренировочном этапе интерес ко всему новому проявляется наиболее полно и непосредственно, поэтому выполнение нормативов «юный судья» происходит массово. Звание «Судья по спорту» выполняет, исходя из благоприятных условий обучения и личных качеств, как правило, одна треть занимающихся. Норматив на звание «Судья 1 категории» чаще всего выполняют те спортсмены, которые решают связать свою судьбу со спортом.

Количественные показатели судейской и инструкторской подготовки.

№ п/п	Вид подготовки	ТЭ, в % от занимающихся	ЭССМ, в % от занимающихся
1	Судейская	Юный судья, Судья по спорту, 30-40	Судья 1 кат. 10-15
2	Инструкторская	Мл. инструктор, 25-30	Инструктор, 30-40

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

В современном спорте высокие тренировочные и психологические нагрузки, восстановительные мероприятия являются одним из звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущего к высоким результатам.

Спортивная медицина включает в восстановительные мероприятия три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки; соответствие нагрузок возможностям занимающихся; соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;
- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера; 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.

Психологические средства наиболее сложный компонент восстановительных мероприятий, качество которого зависит в основном от квалификации тренера, его жизненного опыта. Умение тренера понять, поддержать, настроить своего воспитанника в различных ситуациях основная составляющая этого восстановительного средства. Гребной слалом включает в себя соревнования на личных и командных дистанциях, поэтому тренеру необходимо учитывать и такой важный психологический фактор, как взаимоотношения в команде.

Психологические средства восстановления включают в себя следующие: психорегуляторные средства, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку, психогигиенические средства, 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 составляют наиболее обширную группу восстановительных средств, применяемых тренерами и специалистами. Эти средства включают в себя следующие факторы: возмещение дефицита жидкости в условиях спортивной деятельности; оптимизация питания и сна в условиях спортивной деятельности; реализация детоксикационной функции организма;

гидро- и бальнео-процедуры (души, купания, ванны, воздушные процедуры и др.); частный и общий массаж; применение фармакологических средств (общетонизирующих, ноотропов, антигипоксантов и антиоксидантов, витаминов, иммуномодуляторов, препаратов пластического и энергетического действия и др.). Необходимо организовать сбалансированное питание спортсмена, в том числе и гребца-слаломиста. Особенно это актуально во время проведения сборов. В летний период сборы команд спортивных школ проводятся, как правило, в полевых палаточных лагерях, где не всегда возможно организовать питание, руководствуясь вышеуказанными рекомендациями. Медико-биологические средства восстановления спортсменов проводятся в зависимости от уровня подготовленности, индивидуального состояния каждого спортсмена (переносимость того или иного вида восстановительных средств, травма и др.), а также в связи с периодом тренировочных занятий (ТМ, соревнования, окончание микроциклов, периодов и года и др.).

Медикаментозное обеспечение. Витаминизация. Прием витаминов одна из форм восстановления спортсмена. Прием витаминов способствует образованию эритроцитов, гемоглобина, адреналина, соединительных тканей, аэробному и анаэробному энергообразованию, препятствует перекисному окислению липидов, активизирует другие функциональные изменения. Применение тех или иных видов витаминов осуществляется только по рекомендации спортивного врача.

Медицинская аптечка. При организации занятий в природной среде, при переездах на учебно-тренировочные сборы тренер должен иметь с собой медицинскую аптечку, знать действия находящихся в ней медицинских препаратов и приемы оказания доврачебной помощи.

Личная гигиена спортсмена. Проблема личной гигиены гребца-слаломиста, как и представителей других видов спорта, рассматривается многоаспектно.

Это гигиена питания, куда входят такие понятия, как качество продуктов питания, сбалансированность по калориям, белкам, углеводам и др. Занимающиеся в группах на этапах ЭНП и УТЭ должны соотносить свои личные вкусы с необходимостью сбалансированного питания. Это предметы личной гигиены. У гребцов-слаломистов в данную группу входят и медикаментозные препараты, препятствующие нарушению эпидермиса кожи, потертостям и др.

Это элементы одежды. У спортсмена на обычной тренировке, на сборах всегда должен быть сменный сухой комплект желательно несинтетической одежды, которую спортсмен одевает после занятий на воде. Тренировочную неопрезовую одежду и обувь спортсмен должен регулярно тщательно мыть и сушить.

Это меры предосторожности при ремонте лодок и весел. Стеклоткань и другие материалы лодок не должны попадать на тренировочную и повседневную одежду и другие предметы.

Целью медицинского обеспечения тренировочного процесса гребцов-слаломистов является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, 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-тренировочный 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			10.15	9.00	11.00	9.30
	или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
7.10			7.35	–	–	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более	
			8.15	10.00
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	не более	
18.00			19.00	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.0	3.0
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«гребной слалом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Бег на лыжах на 3000 м	мин, с	не более	
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	18.50	22.30
			не более	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, то есть от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития гребного слалом

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалом как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния гребного слалом. Особенности гребного слалом как вида спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища).

Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Классификация спортивных судов гребного слалом, их оборудование

Весла. Каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кануполо. Катамаран. Рафт. Отличия управления судами. Характерные конструкции. Дополнительное оборудование.

Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосская байдарка, хантыйский облас, индейское каноэ, каяк. Их устройство, изготовление.

Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел.

Современные спортивные весла: канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

1.5. Краткая характеристика техники гребного слалома

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки.

Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов _ 379

Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна.

Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня». Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.

1.6. Представления о тактике прохождения дистанции

Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде.

Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот.

Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.

1.7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы.

Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции.

Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки

Природные условия в местах проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отжимания в упоре лежа, подтягивание на турнике.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленного на веревке. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

Тактико-техническая подготовка

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение фазам различных гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников.

Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена гребного слалома.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным



1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткий обзор состояния и развития гребного слалома в России и за рубежом

Этапы развития гребного слалома в России и в своем регионе. Люди, внесшие вклад в развитие гребного слалома на российском и региональном уровне.

Прошедшие крупные российские и региональные соревнования. Итоги выступления российских гонщиков-слаломистов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития гребного слалома. Традиции своего коллектива.

- разбивка часов специальной и общефизической подготовки спортсменов в летний период у каждого тренера-преподавателя школы значительно отличается от примерного плана в зависимости от условий и возможностей спортивной школы;

- разбивка часов специальной подготовки условна. Приведено примерное количество часов. Их объем и соотношение зависят от климатических условий местонахождения спортивной школы, возможности проведения сборов и других условий ведения учебного процесса;

- в период занятий спортсменами в УТЭ-1 и УТЭ-2 обычно происходит определение их по специализации: К-1м, С-1 и С-2. Планы спортивных групп каждого тренера-преподавателя должны учитывать и этот фактор;

- понятие «бурная вода» соответствует уровню квалификации спортсменов 1, 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах с учетом индивидуальных способностей;

- годовой план на каждую группу должен учитывать время отпуска тренера-преподавателя.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм, их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

Способы страховки на бурной воде. Приемы транспортировки спортсмена, находящегося в воде. Приемы транспортировки перевернутого судна. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи.

1.3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по гребному слалому.

1.4. Планирование спортивной деятельности

Планирование тренировочного процесса в гребном слаломе. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики гребного слалома

Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка).

Ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и лодки с водой.

Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и лодкой.

Основные звенья процесса обучения гребле.

Создание двигательной программы.

Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на слаломных судах (врожденные способности, способности к восприятию специфических для слалома элементов, антропометрические данные, двигательный опыт, установка, система подачи учебного материала).

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции.

Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждого ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.

1.6. Правила соревнований по гребному слалому Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

1.7. Основы туристской подготовки

Взаимосвязь гребного слалома и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью.

Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для проживания в полевых условиях, для участия в походе.

Организация туристского быта. Выбор места стоянки лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров, обеспечение водой. Приготовление пищи на костре, посуда общая и личная. Должности в лагере постоянные и временные. Безопасность в туризме.

Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

В соответствии с закономерностями развития спортивного мастерства годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на четыре периода: переходный (период относительной стабилизации спортивной формы), базовый (период повышения общефизической формы), подготовительный (период развития

технических навыков), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях).

На этапе начальной специализации тренировочных групп, наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена, происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов.

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях гребного слалома: упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатические упражнения и занятия на растяжку мышц.

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах от 150 до 170 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (ПК), что соответствует ЧСС = $185 + 10$ уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости, развиваемой при гребле, на уровне АнП у гребца-слаломиста позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе спортивной специализации - закрепить навыки работы слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.

Этап спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники слалома.

Рекомендуемые тренировки:

Тактика тренировочной и предстартовой разминки. Тактика и техника старта в личной и командной гонке. Финиш в личной и командной гонке.

Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Размен судов. Движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома. Техничко-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в гребном слаломе. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2. Анализ соревнований по гребному слалому

Методы анализа техники гребного слалома, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения по трассе и методы взятия ворот победителя и призеров соревнований. Ошибки спортсмена, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных слаломистов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки в гребном слаломе. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсмена-слаломиста. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка слаломиста к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по гребному слалому. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсмена-слаломиста. После соревновательные психические состояния спортсмена.

1.4. Восстановительные средства и мероприятия. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий и учебно-тренировочных занятий в условиях спортивного лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных слаломистов состоит из 280320 тренировочных дней, зачастую при двух - трехразовых занятиях в день.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие нагрузок и мест занятий приводит к быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительнее построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, на гладкой воде и др.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки слаломистов на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов гребного слалома на соревновательной и высоко соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-слаломиста, пока он стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

4.2. 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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	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:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	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 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/недетренированность	≈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	≈200	январь	Современные тенденции

	как многокомпонентный процесс			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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

	содержание в спортивной деятельности			физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых

			видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и 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;

на этапе высшего 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.

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

7.1. Материально-технические условия реализации программы

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 № 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 № 61238)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
6.	Коврик пенополиуретановый	штук	10
7.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10
8.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
9.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
10.	Мяч набивной(медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скамья для жима штанги лежа	штук	2
14.	Спасательный трос 25 м	штук	10
15.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
16.	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	20
17.	Ткань угольная для ремонта лодок	погонный метр	20
18.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
19.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	2
20.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре	штук	1
21.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000
22.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
23.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
24.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литр	40
25.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
26.	Эспандер лыжника	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Весло для байдарки	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	1
2.	Весло для каноэ	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	1
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на обучающегося	-	1	3	2	2	2	2	2
4.	Лодка спортивная каноэ- двойка	штук	на обучающегося	-	1	3	2	2	2	2	2
5.	Лодка спортивная каноэ- одиночка	штук	на обучающегося	-	1	3	2	2	2	2	2
6.	Эспандер лыжника	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи беговые	пар	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2	2
8.	Палки лыжные	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1
9.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2	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
7.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	10
8.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	10
9.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

[illegible]

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется согласно сметы расходов на текущий год и в пределах средств учреждения, выделенных из бюджета Республики Башкортостан, либо привлеченных средств согласно Приказа «Об утверждении порядка финансирования и установления норм расходов средств на проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в календарные планы Республики Башкортостан» ОД 329 от 27.09.2022г.

6.2. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

В соответствии с п. 4 ст. 34.3. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана осуществлять медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В рамках реализации Программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Республике Башкортостан осуществление медицинского наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, входящие в состав сборных команд Республики Башкортостан проводит Республиканский врачебно-физкультурный диспансер (ГБУЗ РВФД) за счет средств бюджета Республики Башкортостан.

Углубленный медицинский осмотр (УМО) проводится по графику, составленному на основании договора о взаимном сотрудничестве между организацией и ГБУЗ РВФД на текущий год. Списки спортсменов, подлежащих медицинскому осмотру для предварительной записи на прием подаются организацией за 30 календарных дней до даты предполагаемой даты обследования, согласно утвержденного графика.

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.3.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

6.3.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Профессиональное образование тренеров-преподавателей носит непрерывный характер и складывается из профессионального развития и мастерства.

Непрерывность профессионального развития позволяет повышать уровень компетентности тренеров-преподавателей в соответствии с требованиями ФГОС, национальной системы профессионального роста и профессионального стандарта «тренер-преподаватель»

Исходя из современных требований, предъявляемых к педагогу, спортивная школа определяет основные пути развития его профессиональной компетентности:

- система повышения квалификации;
- аттестация педагогических работников на соответствие занимаемой должности и квалификационную категорию; самообразование педагогов;
- активное участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов;
- владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению педагогического опыта;
- обобщение и распространение собственного педагогического опыта, создание публикаций. Согласно обозначенным направлениям деятельности определяются содержание, формы, методы работы педагога по развитию профессиональной компетентности на текущий учебный год.

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Андрис Стофро. Каяк, каноэ. Рига-Афотс, 1986.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-пресс, 2002.
3. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: ФиС, 1989.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: ФиС, 1989.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Чупруна А.К. М.: ФиС, 1987.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: ФиС, 1981. 375 с.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. М.: ФиС, 1986.
10. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. М.: «Эльф ИПР», 2004.
11. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. М.: Советский спорт, 2005.
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1996.
13. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
14. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980.

Перечень Интернет-ресурсов
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация гребного слалома России» [электронный ресурс] <https://waterslalom.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт Международной федерации каноэ (ICF) <http://www.canoeicf.com/icf.html> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт европейской федерация каноэ <http://www.canoe-europe.org> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства(ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).