

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска  
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55  
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092  
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска»

(Протокол № 2 от «08» июня 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска

2023 г. № 40

И.Бибик



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»

Магнитогорск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|       |  |    |
|-------|--|----|
| I.    | Общие положения  | 1  |
| II.   | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 3  |
| 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 | 4  |
| 2.2   | Объем Программы  | 5  |
| 2.3   | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы  | 6  |
| 2.3.1 | Учебно-тренировочные занятия   | 6  |
| 2.3.2 | Учебно-тренировочные мероприятия   | 7  |
| 2.3.3 | Работа по индивидуальным планам  | 8  |
| 2.3.4 | Спортивные соревнования  | 9  |
| 2.3.5 | Иные виды обучения   | 10 |
| 2.4   | Годовой учебно-тренировочный план  | 10 |
| 2.5   | Календарный план воспитательной работы   | 13 |
| 2.6   | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 16 |
| 2.7   | Планы инструкторской и судейской практики  | 19 |
| 2.8   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.  | 21 |
| III.  | Система контроля   | 26 |
| 3.1   | Требования к результатам прохождения Программы   | 26 |
| 3.1.1 | На этапе начальной подготовки  | 26 |
| 3.1.2 | На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)  | 27 |
| 3.1.3 | На этапе совершенствования спортивного мастерства  | 27 |
| 3.2   | Оценка результатов освоения программы  | 27 |
| 3.3   | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.  | 28 |
| IV.   | Рабочая программа  | 30 |
| 4.1   | Структура рабочей программы  | 30 |
| 4.2   | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки  | 32 |
| 4.3   | Виды подготовки  | 33 |
| 4.3.1 | Теоретическая подготовка   | 34 |
| 4.3.2 | Общая и специальная физическая подготовка  | 34 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 4.3.3 | Техническая подготовка  | 38 |
| 4.3.4 | Другие виды спорта и подвижные игры   | 41 |
| 4.3.5 | Самостоятельная работа обучающихся  | 42 |
| 4.4   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 45 |
| 4.5   | Учебно-тематический план  | 46 |
| V.    | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 50 |
| VI.   | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 51 |
| 6.1   | Материально-технические условия реализации программы                                | 51 |
| 6.2   | Кадровые условия реализации Программы   | 56 |
| 6.3   | Информационно-методические условия реализации Программы                             | 57 |
|       | Приложение 1  | 58 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ  
КАНОЭ»**

**I. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 945 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта  
«Гребля на байдарках и каноэ» - 028 000 8 6 1 1 Я

В Учреждении развиваются следующие дисциплины:

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| К-1 дистанция 200 м                | 028 001 1 8 1 1 Я               |
| К-1 дистанция круг                 | 028 059 1 8 1 1 Н               |
| К-1 дистанция 500 м                | 028 002 1 6 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 1000 м               | 028 003 1 6 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 2000 м               | 028 004 1 8 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 5000 м               | 028 005 1 8 1 1 Я               |
| К-1 дистанция 10000 м              | 028 006 1 8 1 1 М               |
| К-1 дистанция марафон              | 028 007 1 8 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 200 м                | 028 008 1 8 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 200 м - смешанный    | 028 037 1 8 1 1 Л               |
| К-2 дистанция 500 м                | 028 009 1 6 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 1000 м               | 028 010 1 8 1 1 Я               |
| К-2 дистанция 5000 м               | 028 011 1 8 1 1 С               |
| К-2 дистанция 10000 м              | 028 012 1 8 1 1 М               |
| К-2 дистанция марафон              | 028 013 1 8 1 1 Я               |
| К-4 дистанция 200 м                | 028 014 1 8 1 1 Я               |
| К-4 дистанция 500 м                | 028 015 1 6 1 1 Я               |

|                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| К-4 дистанция 1000 м                 | 028 016 1 8 1 1 Г |
| К-4 дистанция 10000 м                | 028 017 1 8 1 1 М |
| эстафета К-1 (4 x 500м или 4 x 200м) | 028 018 1 8 1 1 Я |

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1247, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное

развитие физических качеств;

укрепление здоровья. (п.б.1. ФССП)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья. (п.б.2. ФССП)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья. (п.б.3. ФССП)

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Одной из разновидностей гребных видов спорта является гребля на байдарках и каноэ, отличительной особенностью которой является использование лодок двух типов: байдарки и каноэ. С 1936 года данный вид спорта был включен в олимпийскую программу. Впервые же гребля на байдарках и каноэ была представлена на Олимпийских играх 1924 года в качестве показательного вида.

Все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в гребном спорте (академическая гребля), в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Для гребли на байдарках используют двухлопастные весла с развернутыми лопастями под углом 90 градусов одна к другой, ими гребут с двух сторон, также имеется руль на корме. В гребле на каноэ применяется однолопастное весло, руля в лодке нет, курс удерживается за счет подруливания веслом в конце гребка. Каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку, и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Гребля на байдарках и каноэ является сложнотехническим видом спортивной деятельности и относится к циклическим видам спорта.

Движения гребцов отличаются сложной координацией, способствуют развитию всех основных мышечных групп (особенно мышц спины, брюшного пресса и верхних конечностей).

Количество циклов (или гребков) в каноэ и на байдарке в единицу времени, например в минуту, называется темпом гребли.

Путь лопасти весла в воде от момента ее сопротивления с водой до момента полного выведения ее из воды называется амплитудой движения лопасти. Скорость движения лодки зависит не только от темпа гребли, но и от силы, с которой выполняется каждая проводка, а также амплитуда движения весла. Независимо от изменения темпа, гребля в лодке должна осуществляться ритмично. Правильный ритм гребли является основой техники гребли при работе в любом темпе.

Преодоление дистанций гонок требует от обучающегося проявления скоростно-силовых возможностей. Кроме этого, обучающемуся необходим высокий уровень координации движений, ловкость в управлении движениями весла и тела. Последнее качество определяет уровень технического мастерства.

Отличительной особенностью вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» является зависимость от двух сред – воздушной и водной. Сопротивление воздуха при движении обучающегося и сопротивление водной среды, в которой движется лодка. Энергообеспечение двигательной деятельности обучающегося всецело зависит от состояния воздушной среды (содержания кислорода в воздухе, влажности, температуры), то есть тех природных условий, в которых работает обучающийся.

Соревнования проходят на гладкой воде, как на искусственных, так и на естественных водоемах. Соревнования на байдарках проводятся среди мужчин и женщин с 1948 г., на каноэ – только среди мужчин на дистанциях 500, 1000 и 10000 м. К олимпийским классам лодок относятся: байдарки-одиночки, двойки и четверки, каноэ-одиночки и двойки.

Рекорды в этом виде спорта не регистрируются, так как результаты на одной и той же дистанции резко изменяются в зависимости от направления ветра и состояния воды.

Гребля на байдарках и каноэ является одним из самых медалеемких олимпийских видов спорта.

В олимпийских видах программы гребли на байдарках мужчины соревнуются на дистанциях 200 м – К1 (байдарка одиночка), 500 м – К4 (байдарка четверка), 1000 м – К1, К2 (байдарка одиночка и двойка);

В олимпийских видах программы женщины соревнуются на дистанциях 200 м – К1, 500 м – К1, К2, К4; гребли на каноэ на дистанциях.

Эффективность системы подготовки гребцов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

## **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**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годового цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. (п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (п. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по гребле на байдарках и каноэ (п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

\*Рекомендуемое количество человек, максимальная/минимальная наполняемость определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих необходимый уровень спортивной квалификации (п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п.9 ФССП)

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п.10 ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. (п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», но не менее КМС для групп ЭССМ (п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634)

При необходимости на временной основе объединяются учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)

## 2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из

астрономического часа (60 минут)) (п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 9-14   | 12-18          | 20-24   |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 468-728  | 624-936        | 1040-1248                                     |

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. (п. 15.2 ФССП)

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п.15.2 ФССП)

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

### 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-

тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. (п. 15.1 ФССП)

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

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, (п. 39 Пр.999 от 15.10.2015) приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| № 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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |   |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   | 21  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14  | 18  |

|  |   |   |             |                                     |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). (п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).

### **2.3.3 Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. (п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в экипаж, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### 2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы 3 ФССП)

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы 3 ФССП)

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающегося к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с

нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)

**2.3.5 Иные виды (формы) обучения** – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

*Инструкторская и судейская практика.* Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

## **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.(п. 15.1 ФССП)

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. (п. 15.1 главы 4 ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- К-1 дистанция 200 м;
- К-1 дистанция 500 м;
- К-1 дистанция 1000 м;
- К-1 дистанция 2000 м;
- К-1 дистанция 5000 м;

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п                        | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки                              |            |         |   |         |         |                |         |   |
|------------------------------|---|---|------------|---------|---|---------|---------|----------------|---------|---|
|                              |   | Этап начальной подготовки                                       |            |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |                |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года |         | До трех лет   |         |         | Свыше трех лет |         |   |
|                              |   | ЭНП-1   | ЭНП-2      | ЭНП-3   | УТЭ-1   | УТЭ-2   | УТЭ-3   | УТЭ-4          | УТЭ-5   | ЭССМ  |
|                              | Недельная нагрузка в часах  | 6   | 8          | 8       | 10  | 10      | 14      | 14             | 16      | 20  |
|                              | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                     | 2   | 2          | 2       | 3   | 3       | 3       | 3              | 3       | 4   |
|                              | Наполняемость групп (человек)   | 11-22   | 11-22      | 11-22   | 8-16  | 8-16    | 8-16    | 8-16           | 8-16    | 3 и более                                     |
|                              | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки |            |         |   |         |         |                |         |   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка (час)   | 181-203   | 220-237    | 220-237 | 234-260   | 234-260 | 328-364 | 182-255        | 208-291 | 156-260                                       |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка (час)   | 44-62   | 58-83      | 58-83   | 104-130   | 104-130 | 146-182 | 306-364        | 349-416 | 468-541                                       |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -   | -          | -       | 10-21   | 10-21   | 15-29   | 73-87          | 83-100  | 104-146                                       |
| 4.                           | Техническая подготовка (час)  | 56-78   | 87-112     | 87-112  | 109-140   | 109-140 | 153-197 | 73-109         | 83-125  | 156-208                                       |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                                    | 6-12  | 8-17       | 8-17    | 10-21   | 10-21   | 15-29   | 15-44          | 17-50   | 42-83   |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика (час)   | -   | -          | -       | 5-16  | 5-16    | 7-22    | 7-29           | 8-33    | 10-42   |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 3-9   | 4-12       | 4-12    | 10-21   | 10-21   | 15-29   | 15-29          | 17-33   | 42-62   |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416        | 416     | 520   | 520     | 728     | 728            | 832     | 1040  |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, обучающимися и тренерами-преподавателями, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

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: <ul style="list-style-type: none"><li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li><li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в</li></ul> | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | <p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>   |                |
| 1.2. | Инструкторская практика   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | Здоровьесберегающая деятельность  |   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>          | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий                     | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul>  | В течение года |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      |  | – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;  |   |
| 2.3. | Режим питания и отдыха   | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>– 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  |   |   |
| 3.1. | Теоретическая подготовка   | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года  |
| 3.2  | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества   | Февраль   |
|      |  | 9 мая – День Победы   | Май   |
|      |  | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны  | Июнь  |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта   | Через систему учебно-тренировочных занятий  | В течение года  |
| 3.5. | Практическая подготовка  | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)<br>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований  | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
| 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:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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 соблюдать их.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися греблей на байдарках и каноэ молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся греблей на байдарках и каноэ молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Примерный план мероприятий,  
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»   | 1 раз в год      | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни. |
|   | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 1 раз в год      |   |
|   | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»   | 1 раз в год      |   |
|   | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | по назначению    |   |
|   | Формирование критического отношения к допингу (беседа)   | по назначению    |   |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | по назначению    |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»   | 1-2 раза в год   | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»   | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»                  | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в   | по назначению    |   |

|  |   |                |  |
|--|---|----------------|--|
|  | спорте (беседа)   |                |  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                            | по назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                    |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»                  | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;                                    |
|  | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год    | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;                                    |
|  | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»    | 1 раз в год    | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;                                    |
|  | Теоретическое занятие «Допинг-контроль»                                       | 1-2 раза в год |  |
|  | Теоретическое занятие «Система АДАМС»   | 1-2 раза в год |  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                            | по назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                    |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по гребле на байдарках и каноэ.
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребле на байдарках и каноэ, проводимых учреждением.
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребле на байдарках и каноэ проводимых учреждением.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению   |
|---|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия  |
|   | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|   | Судейская практика:      |                  |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил гребле на байдарках и каноэ, умению  |

|   |                          |                |  |
|---|--------------------------|----------------|--|
|   |                          |                | решать ситуативные вопросы   |
|   | Практические занятия     | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская практика: |                |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия  |
|   | Практические занятия     | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя  |
|   | Судейская практика:      |                |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы   |
|   | Практические занятия     | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».                              |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. (п. 42 Приказа № 999)

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ) и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является

наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия                                | Сроки проведения                     |
|---|--|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Предварительные медицинские осмотры        | При получении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                   |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                       |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                       |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                       |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                       |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Предварительные медицинские осмотры        | При получении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                   |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                       |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                       |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                       |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                       |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Предварительные медицинские осмотры        | При получении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                   |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                       |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                       |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                       |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                       |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                       |

### Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,

- гигиенические
- медико-биологические.

### **Медико-биологические средства восстановления:**

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

### **Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.**

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по гребле, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет гребцу длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

*Гигиена тела* – важнейшая мера сохранения здоровья. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное

напряжение, стимулирует обменные процессы. Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными кремами. Одежда при занятиях спортом должна быть – легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей движений и дыхания, подобранной по сезону. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней. Частой причиной травм у обучающихся является неправильно подобранная обувь. Не соответствующая размеру, она приводит к потертостям и образованию мозолей. Обувь обучающегося должна быть на мягкой толстой подошве, это уменьшит травматизацию стопы при беге по твердому покрытию и снизит опасность появления ушибов и повреждения надкостницы.

Существуют некоторые особенности гигиенического обеспечения спортивных занятий в жаркое время года. В условиях, когда температура воздуха нередко превышает 30°, а на солнце и 40°C, тепло начинает поступать внутрь тела и терморегуляция осуществляется почти исключительно испарением. Этот процесс требует дополнительного расходования энергии и напряжения всего организма. Происходит потеря большого количества солей, витаминов и биологически активных веществ. Потеря жидкости достигает иногда нескольких литров. Терморегуляция в жаркое время увеличивается во время мышечной работы. Затрудняется работа нервной системы, внутренних органов: растет частота сердечных сокращений, дыхания, снижается артериальное давление и т.д. Если указанные изменения продолжаются в течение длительного времени, а механизм теплоотдачи истощается, возможны перегревание организма и тепловой удар. Предвестники их таковы: сухость во рту, жажда, горячая и влажная кожа, в глазах мелькание или темные круги, шум в ушах и головокружение, тошнота. Может появиться спутанность и потеря сознания. В таком случае следует незамедлительно прекратить физические упражнения, работу, перейти в тень или прохладное помещение, выпить прохладительного напитка, воды, смочить голову прохладной водой или наложить холодный компресс. При тепловом ударе необходима медицинская помощь. Похожая картина может возникнуть в результате прямого действия солнечных лучей на непокрытую голову (без общего перегревания организма). Для предотвращения этих неприятностей необходимы следующие меры профилактики. Прежде всего для физических упражнений надо выбирать менее жаркие утренние или вечерние часы, использовать легкую влагопроницаемую одежду, на голову одевать светлую шапочку, пользоваться солнцезащитными очками.

Одежда гребцов должна соответствовать погодным условиям. Чем ниже температура воздуха, тем теплее надо одеваться. На спортивный костюм в ветреную погоду желательно надевать ветровку. При ее отсутствии опытные гребцы на грудь под спортивный костюм накладывают прокладку типа манишки из полиэтилена или плотной бумаги, она хорошо защищает органы грудной клетки от резкого ветра. В защите нуждаются и коленные суставы, которые на чрезмерные охлаждения реагируют воспалительными изменениями, чаще травмируются. Очень важно, чтобы обувь была свободной, не нарушающей кровоснабжения стопы. Рекомендуются шерстяные носки, хорошо впитывающие влагу, так как избыточная влажность способствует отморожениям. На руках должны быть перчатки или рукавицы, на голове шапочка – прикрывать уши. Для профилактики отморожения тканей лица надо пользоваться защитными жирными кремами. Занятие планируют таким образом, чтобы разогревшийся и вспотевший человек не оставался затем надолго в покое – влажная одежда способствует общему охлаждению тела.

#### **Педагогические средства восстановления**

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной

деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

|                       | Средства восстановления  |  |   |
|-----------------------|--|--|---|
|                       | Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов | Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления. | Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия. |
| Уровни восстановления | Основной   | Текущий  | Оперативный   |
| Время применения      | В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу  | В процессе отдельного занятия или после него   | В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии   |
| Воздействия           | Модель мезо- и микроцикла  | Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом   | Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом  |
| Направленность        | Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.   |  |   |

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой

тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающихся, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося-ребца, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

### **III. Система контроля**

**3.1 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:**

**3.1.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребля на байдарках

и каноэ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

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

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

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

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях всероссийского уровня;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2 Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. (*п. 12 Примерной Программы по виду спорта*)

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год (*п. 5 Приказа № 634*) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (*п. 5 Приказа № 634*)

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению педагогического совета могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);

- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (п. 3 Приказа № 392)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,2                       | 6,4     | 5,7                          | 6,0     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6.10                      | 6.30    | –                            | –       |
| 1.3.  | Бег на 1500 м   |                   | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | –                         | –       | 8.20                         | 8.55    |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | + 2                       | + 3     | + 3                          | + 4     |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 9,4     |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |

|  |   |                |                   |     |          |     |
|--|---|----------------|-------------------|-----|----------|-----|
|  | толчком двумя ногами  |                | 130               | 120 | 150      | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                |                   |     |          |     |
| 2.1.   | Плавание 25 м   | мин, с         | без учета времени |     |          |     |
| 2.2.   | Приседания (за 15 с)  | количество раз | не менее          |     | не менее |     |
|  |   |                | 12                | 10  | 14       | 12  |
| 2.3.   | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее          |     | не менее |     |
|  |   |                | 10                | 10  | 12       | 12  |

Таблица 13

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

| № 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 1500 м   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 7.05     | 7.25    |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 18       | 9       |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|  |   |   | + 5      | + 6     |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |         |
|  |   |   | 8,7      | 9,1     |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |         |
|  |   |   | 160      | 145     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |   |          |         |
| 2.1.   | Плавание 50 м   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 3.00     |         |
| 2.2.   | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)                           | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 25       | 20      |
| 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»                               |          |         |

Таблица 14

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 36       | 15      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | + 11     | + 15    |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 215      | 180     |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 49       | 43      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)     | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 1        | -       |
| 2.2.  | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)     | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | -        | 1       |
| 2.3.  | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 50       | -       |
| 2.4.  | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)                           | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | -        | 35      |
| 2.5.  | Плавание 50 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 1.30     | 1.50    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |          |         |

#### **IV. Рабочая программа**

##### **4.1. Структура рабочей программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения

элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

На протяжении периода обучения в спортивной школе гребцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техники гребли и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от обще подготовительных средств к специализированным средствам подготовки гребцов;

- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

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

Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гребцов.

Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 60 до 180 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

*Вводно-подготовительная часть* тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и обще-развивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

*Основная часть* тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

*Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Таблица 15

| Направленность двигательных заданий          | Раздел основной части тренировочного занятия |          |           |
|--|--|----------|-----------|
|  | Начало                                       | Середина | Окончание |
| Силовые способности                          |  | X        |           |
| Скоростные способности                       | X  |          |           |
| Координационные способности                  | X  |          |           |
| Выносливость                                 |  | X        |           |
| Индивидуальные технико- тактические действия |  |          | X         |

#### 4.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

##### Структура годового цикла (

Основа периодизации процесса подготовки гребцов:

А) Закономерности развития и становления спортивной формы (узловыми пунктами структуры тренировки являются главные соревнования, по отношению к этим соревнованиям ориентируется вся система подведения обучающегося к максимальному результату, планируется динамика нагрузки), Б) календарь спортивно-массовых мероприятий,

В) климатические условия.

На основании этого годичный тренировочный цикл (макроцикл) в гребле на байдарках и каноэ подразделяется на последовательно воспроизводимые или циклически повторяющиеся само-подчиненные звенья: периоды, этапы, мезоциклы, занятия, для каждого из которых характерны свои цели, задачи, содержание тренировочного процесса.

**Макроциклы** - наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

**Периоды** - временные интервалы макроцикла, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности.

В подготовке гребцов на байдарках и каноэ выделяют три периода: активного отдыха, базовый и соревновательный.

Общеподготовительный этап базового периода направлен на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;

Направленность специально-подготовительного периода - создания предпосылок становления спортивной формы.

Соревновательный период направлен на подготовку к выступлению в основных и главных соревнованиях.

**Мезоцикл** - относительно целостный этап тренировочного процесса, позволяющий обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, их волнообразное распределение в периодах, целесообразное распределение в

периодах средств и методов тренировки, позволяющее систематизировать их с позиции эффективного решения главных задач периода. Стандартная продолжительность мезоцикла 3 -4 недели.

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

1. восстановительный - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
2. втягивающий - для постоянного подведения обучающегося к выполнению основной работы цикла;
3. фазовый (накопительный) - для выполнения основных объемов тренировочной работы;
4. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
5. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

**Микроциклы** - серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2,3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7, 10, 14-дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

1. Втягивающий - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла.
2. Развивающий (нагрузочный) - выполнение основной работы мезоцикла
3. Ударный - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла.
4. Разгрузочный - создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла.
5. Соревновательный - выступление на соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.
6. Восстановительный - используется для психической и физической разгрузки после соревнований.
7. Контрольный - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному микроциклу, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

#### **4.3. Виды подготовки**

В спортивной практике выделяют следующие виды подготовки обучающихся:

- теоретическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- физическая подготовка;

- психологическая подготовка.

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, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств 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.

#### **4.3.1 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для успешной деятельности в гребле на байдарках и каноэ.

Содержание теоретического раздела реализуется в форме лекционных занятий, в процессе тренировочных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

#### **4.3.2 Общая и специальная физическая подготовка**

**Физическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

**4.3.2.1. Общая физическая подготовка** направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

**Задачи общей физической подготовки:**

- Повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

**4.3.2.2. Специальная физическая подготовка** направлена на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ.

**Задачи специальной физической подготовки:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;
- обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

- специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам;
- соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

**Содержание общей физической подготовки Средства основной гимнастики Строевые упражнения:**

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;

- расчет по порядку, на первый - второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;

- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание - разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;

- для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

#### **Прикладные упражнения:**

- ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 - 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);

- бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;

- прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 - 360°;

- метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

#### **Упражнения на развитие координационных способностей:**

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех - восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;

- упражнения на быстроту реагирования;

- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повы-

шенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;
- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);
- -упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);
- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);
- прыжки со скакалкой;
- рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

Упражнения на развитие силовых способностей

- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;
- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
- комплексы круговой тренировки;
- рывок штанги;
- жим штанги;
- взятие на грудь штанги;
- приседание со штангой;
- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки.
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с - спиной вперед 30 с - сгибая ноги вперед 15 с - сгибая ноги назад 15 с - «змейкой» 30 с - скрестный правым боком 15 с - скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).

Упражнения на развитие гибкости:

- упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе;
- упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седе барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):

- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны - опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске ( $40^\circ$ ), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом  $20-30^\circ$ , рукоятка согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеи перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;
- тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;
- сгибание туловища в висе на доске с уклоном  $40^\circ$ ;
- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):

- жим штанги лежа;
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа;
- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;
- из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;
- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже

уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

Упражнения на воде: гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

### 4.3.3 Техническая подготовка

**Техническая подготовка** - педагогический процесс, направленный формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

- степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.
- степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку;

для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) увеличением амплитуды скручивания туловища;
- б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около  $45^\circ$  по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;
- б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка; г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;
- д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела обучающегося под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта сней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

#### **Некоторые модели техники гребли на байдарках**

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

**Подготовка к гребку.** Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на  $45^\circ$ , таз - на  $5-7^\circ$ . Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь

ускоренного движения до  $15^\circ$  (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз - вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед - вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед - вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для обучающегося гребок должен начинаться уже в этой фазе.

**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основным субъективным моментом в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

**Подтягивание.** Основная задача фазы - увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основным субъективным моментом движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела обучающегося, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до  $110-120^\circ$ ), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около  $130^\circ$ ). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основным субъективным акцентом движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

**Извлечение.** Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх в сторону, с акцентом внимания на

движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед.

Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основным субъективным акцентом движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

#### **Содержание технической подготовки**

**Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения** - наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может достигать до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

1. Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или

плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

2. При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.

3. Гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- улучшение работы туловища;
- увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10 -15% при уменьшении усилия на весле на 5-10% и может быть использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

- а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);
- б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

#### **4.3.4 Другие виды спорта и подвижные игры**

**Плавание.** Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Согласование движений рук и ног, дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплывание и лежание на воде: «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине («стрела» на груди и на спине), с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры в воде.

*Кроль на груди:* общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании кролем; отработка техники, старта стумбочки, поворотов.

*Кроль на спине:* общее представление о технике плавания, плавательные движения; отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов.

*Брасс*: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов.

Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции.

Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов.

**Легкая атлетика.** В содержании общей физической подготовки используется бег с целью развития быстроты, общей выносливости, расширения диапазона двигательных навыков, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Бег на короткие дистанции - 60, 100, 200, 400 м.

Барьерный бег - 110 и 400 м.

Бег на средние дистанции - 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м. Бег на длинные дистанции - классические дистанции 5000 и 10000 м.

Эстафетный бег - 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м, 4 x 800 м, 4 x 1500 м. Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

**Лыжная подготовка** применяется в зимний период с целью развития выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются:

- подготовительные упражнения для освоения со снежной средой;
- освоение способов передвижения на лыжах:
- классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, переход с одного хода на другой;
- коньковые лыжные ходы: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, коньковые лыжные ходы без отталкивания руками, переход с одного конькового хода на другой;
- обучение различным способам преодоления подъемов;
- обучение различным способам спусков, стойкам на спусках, преодолению неровностей;
- обучение различным способам торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.
- обучение поворотам в движении - переступанием, упором и из упора, на параллельных лыжах, плугом, и на месте - поворот переступанием направо или налево вокруг пятки (носок) лыж, поворот кругом махом правой (левой) лыжей, поворот прыжком.

#### **4.3.5 Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из форм образовательного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

1) выполняемая под контролем тренера-преподавателя на тренировочных занятиях, в то время как тренер-преподаватель организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

2) выполняемая под контролем тренера-преподавателя на тренировочных занятиях, в то время как тренер-преподаватель организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

3) выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для обучающегося время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

- 1) ее планирование в учебных планах и программах;

- 2) наличие методического обеспечения;
- 3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися

Содержание самостоятельной работы обучающихся

Таблица 16

| №   | Цель  | Содержание  |
|---|---|---|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                          |   |   |
| <b>Первый год обучения (ЭНП-1)</b>                        |   |   |
| 1   | Формирование навыков самоконтроля   | Ведение дневника спортсмена   |
| 2   | Формирование представлений о гребле на байдарках и каноэ как виде спорта; воспитание мотивации к тренировочным занятиям   | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований   |
| 3   | Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма  | Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др. |
| 4   | Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов   | Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление   |
| 5   | Закрепление знаний о строении организм человека   | Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Энциклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас»   |
| <b>Второй год обучения (ЭНП-2)</b>                        |   |   |
| 1   | Формирование навыков самоконтроля   | Ведение дневника спортсмена   |
| 2   | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований   |
| 3   | Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма  | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания  |
| 4   | Закрепление знаний о правилах поведения на воде   | Рисунок на тему «Безопасное поведение на воде»  |
| 5   | Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их истории                       | Просмотр мультфильма «Олимпионики». Просмотр фрагментов трансляций церемоний открытия (закрытия) Олимпийских игр  |
| 6   | Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни   | Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и почему»; В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру» и др.  |
| <b>Учебно-тренировочный этап: начальной специализации</b> |   |   |
| <b>Первый, второй год обучения (УТЭ-1, 2)</b>             |   |   |
| 1   | Формирование навыков самоконтроля   | Ведение дневника спортсмена   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 2   | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям      | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований  |
| 3   | Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания   |
| 4   | Закрепление знаний об оказании первой помощи при утоплении   | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности ( <a href="http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/">http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/</a> ).              |
| 5   | Формирование негативного отношения к применению допинга  | Рисунок на тему «Честный спорт»  |
| 6   | Закрепление знаний о методике проведения, содержании и структуре тренировочных занятий   | Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий  |
| 7   | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» ( <a href="http://www.anti-doping.ru/">http://www.anti-doping.ru/</a> ).<br>Тестирование                                     |
| <b>Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации</b> |  |  |
| <b>Третий, четвертый, пятый год обучения (УТЭ-3, 4)</b>     |  |  |
| 1   | Формирование навыков самоконтроля  | Ведение дневника спортсмена  |
| 2   | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям      | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований, анализ техникотактических действий  |
| 3   | Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания   |
| 4   | Закрепление знаний о содержании и методике выполнения комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки          | Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий   |
| 5   | Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний   | Регулярное выполнение упражнений психотренинга   |
| 6   | Закрепление знаний о правилах безопасного поведения  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности ( <a href="http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/">http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/</a> ). Тестирование |
| 7   | Закрепление знаний о гигиене питания, требованиях к пищевому рациону   | Заполнение карты-схемы «Мой пищевой рацион», етворческое оформление  |
| 8   | Формирование негативного отношения к применению допинга  | Рисунок на тему «Честный спорт»  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 9   | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» ( <a href="http://www.anti-doping.ru/">http://www.anti-doping.ru/</a> ). Тестирование |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b> |  |   |
| <b>Группы спортивного совершенствования</b>   |  |   |
| 1   | Формирование навыков самоконтроля  | Ведение дневника спортсмена   |
| 2   | Закрепление знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям                   | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады  |
| 3   | Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных возможностей организма             | Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе,                |
| 4   | Закрепление знаний о методике проведения тренировочных занятий, выполнении комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки | Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий. Проведение тренировочных занятий в СОГ  |
| 5   | Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний   | Регулярное выполнение упражнений психотренинга  |
| 6   | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил  | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА ( <a href="http://quiz.wada-ama.org/">http://quiz.wada-ama.org/</a> ). Викторина «Играй честно»  |

#### 4.4 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относятся:

- цикличность – выполнение множества однородных циклов движений, которые приводят к автоматизации действий обучающегося в лодке в ходе тренировочного занятия и во время соревнований;
- прерывность работы весла — выражается в том, что во время гребкового цикла происходит чередование проводки, т.е. времени, когда погруженная в воду лопасть весла совершает работу и времени, когда лодка движется по инерции, а лопасть весла движется над водой, готовясь произвести очередной гребок;
- переносимость массы гребца относительно массы судна выступающая против действием равномерности скорости лодки;
- работа в условиях неустойчивой опоры – в данном случае связана с необходимостью непрерывности обеспечения баланса лодки.

Важное значение для любого вида спортивной гребли имеет качество выполнения гребкового цикла – длины гребка.

Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет

координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Существуют лодки:

- для одного участника - одиночки,
- двух участников - двойки
- и четырех участников - четверки.

Гребля на байдарках и каноэ - вид спорта, состоящий из спортивных дисциплин: *гребля на байдарках и каноэ, гребля на лодках «Дракон», кануполо и фристайл на бурной воде и иных спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта. В спортивной школе Умка развивается гребля на байдарках.*

Соревнование по гребле на байдарках и каноэ - состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту) спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях. Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих основных видах программы: байдарка-мужчины, байдарка- женщины, каноэ-мужчины, каноэ-женщины.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет вид программы (пример: К1 200м мужчины; К2 500м юниорки;).

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

#### 4.5 Учебно-тематический план

Таблица 17

Учебно-тематический план

| Этап СП                   | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|---------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | ≈<br><b>120/180</b>         |                  |   |
|                           | 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. |

|   |  |                     |            |   |
|---|--|---------------------|------------|---|
| Ч<br>Н<br>Ы<br>И<br>э<br>т<br>а<br>п<br>с<br>п<br>о<br>р<br>т<br>и<br>в<br>н<br>о | 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.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>                          | ≈<br><b>600/960</b> |            |   |

|   |             |                   |  |
|---|-------------|-------------------|--|
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | ≈<br>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                                     | ≈<br>70/107 | октябрь           | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
| Режим дня и питание обучающихся   | ≈<br>70/107 | ноябрь            | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
| Физиологические основы физической культуры                                      | ≈<br>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                     | ≈<br>70/107 | январь            | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈<br>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  | ≈<br>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                  | ≈<br>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  | ≈<br>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 | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈ 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/неотренированность                                 | ≈ 200       | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200       | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200       | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200       | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|  |  |   |             |   |
|--|--|---|-------------|---|
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п.7 главы 5 ФССП)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин: *гребля на байдарках и каноэ*.

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п.9 главы 5 ФССП)

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п.10 главы 5 ФССП)

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- Мальчики и девочки до 13 лет;
- Юноши и девушки до 15 лет;
- Юноши и девушки до 17 лет;

- Юниоры и юниорки до 19 лет;
- Юниоры и юниорки до 24 лет;
- Мужчины и женщины.

Для участия в спортивных соревнованиях обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Обучающийся может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании

■ в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ». (п.11 главы 5 ФССП)

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. (п.1 главы 6 ФССП)

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

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

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);
- наличие причального плота;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;
- наличие 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);
- 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.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

| № п/п  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                      | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1.   | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше) | штук              | 1                  |
| 2.   | Гимнастическая стенка  | штук              | 4                  |
| 3.   | Козлы для укладки лодок  | штук              | 10                 |
| 4.   | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                     | комплект          | 3                  |
| 5.   | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                               | комплект          | 2                  |
| 6.   | Конус тренировочный  | штук              | 20                 |
| 7.   | Круг спасательный  | штук              | 2                  |
| 8.   | Мотор лодочный подвесной   | штук              | 1                  |
| 9.   | Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований        | штук              | 1                  |
| 10.  | Мяч баскетбольный  | штук              | 2                  |
| 11.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                               | комплект          | 3                  |
| 12.  | Мяч футбольный   | штук              | 2                  |
| 13.  | Причальный плот 10х4 м   | штук              | 1                  |
| 14.  | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок                               | штук              | 1                  |
| 15.  | Ракия  | комплект          | 2                  |
| 16.  | Секундомер   | штук              | 2                  |
| 17.  | Скамейка гимнастическая  | штук              | 4                  |
| 18.  | Спасательный жилет   | штук              | 11                 |
| 19.  | Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)                       | штук              | 1                  |
| 20.  | Стойка для штанги  | штук              | 3                  |
| 21.  | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря           | штук              | 1                  |
| 22.  | Тренажер для тяги штанги   | штук              | 3                  |
| 23.  | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку | штук              | 4                  |
| 24.  | Фартук для байдарки  | штук              | 10                 |
| 25.  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                                | комплект          | 3                  |
| 26.  | Электромегафон   | штук              | 1                  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4» |  |                   |                    |
| 27.  | Байдарка одиночка  | штук              | 11                 |
| 28.  | Байдарка двойка  | штук              | 2                  |
| 29.  | Байдарка четверка  | штук              | 1                  |
| 30.  | Весло для гребли на байдарке   | штук              | 20                 |
| 31.  | Гребной эргометр (гребной тренажер)                                    | штук              | 6                  |

| 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 совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Велосипедные трусы                      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 2.   | Гребные рукавицы для байдарки или каноэ | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 3.   | Комбинезон гребной летний               | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 4.   | Костюм неопреновый                      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       |
| 5.   | Костюм спортивный ветрозащитный         | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 6.   | Кофта неопреновая                       | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       |
| 7.   | Кроссовки легкоатлетические             | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 8.   | Тапочки неопреновые                     | Пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       |
| 9.   | Термобелье спортивное                   | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |

|     |                   |      |                 |   |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Футболка          | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная  | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты неопреновые | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 2 |

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

| 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 совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Велосипедные трусы                      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 2.   | Гребные рукавицы для байдарки или каноэ | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 3.   | Комбинезон гребной летний               | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 4.   | Костюм неопреновый                      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       |
| 5.   | Костюм спортивный ветрозащитный         | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |

|     |                             |      |                 |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 6.  | Кофта неопреновая           | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 7.  | Кроссовки легкоатлетические | пар  | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Тапочки неопреновые         | Пар  | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 9.  | Термобелье спортивное       | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка                    | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная            | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты неопреновые           | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 2 |

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

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). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствие Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004.
2. Волков М.А. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 1977
3. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1986.
4. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.:Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
5. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». – М.: ФиС.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.
7. Плеханова Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ: Энциклопедический справочник. – М.: ФиС, 2014
8. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
9. Жуков, С.Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков. – Минск, 2005.
10. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - М. : Спорт, 2016.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.kayak-canoes.ru/ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

**Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

**На этапе начальной подготовки:**

| Этап спортивной подготовки | Разрядные требования | Необходимое количество баллов<br>(не менее) |
|----------------------------|----------------------|---|
| ЭНП-1                      | без разряда          | <b>По рейтингу</b>                          |
| ЭНП-2                      | без разряда          | <b>9, по рейтингу</b>                       |
| ЭНП-3                      | без разряда          | <b>10, по рейтингу</b>                      |

**Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов) и наличии медицинского допуска.

**Перевод из группы ЭНП-2 в группу ЭНП-3** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 10 баллов) и наличии медицинского допуска.

**Перевод из группы ЭНП-3 в группу УТЭ-1** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов); наличии разряда не ниже 3 юношеского, медицинского допуска.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

| Группа | Оценка | О Ф П         |     |                        |      |                        |      |   |    |   |   |  |      |  |     | С Ф П                             |   |                                   |    |                              |    |
|--------|--------|---------------|-----|------------------------|------|------------------------|------|---|----|---|---|--|------|--|-----|-----------------------------------|---|-----------------------------------|----|------------------------------|----|
|        |        | Бег 30 м. (с) |     | Бег на 1000 м (мин, с) |      | Бег на 1500 м (мин, с) |      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) |    | Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см) |   | Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с) |      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |     | Плавание 25 м (без учета времени) |   | Приседание (за 15 с) (кол-во раз) |    | Подъем туловища (кол-во раз) |    |
|        |        | м             | д   | м                      | д    | м                      | д    | м   | д  | м   | д | м  | д    | м  | д   | м                                 | д | м                                 | д  | м                            | д  |
| ЭНП-1  | 3      | 6,0           | 6,2 | 6.08                   | 6.28 | -                      | -    | 12  | 7  | 4   | 5 | 9,4  | 9,7  | 140  | 130 |                                   |   | 14                                | 12 | 12                           | 12 |
|        | 2      | 6,1           | 6,3 | 6.09                   | 6.29 | -                      | -    | 11  | 6  | 3   | 4 | 9,5  | 9,8  | 135  | 125 |                                   |   | 13                                | 11 | 11                           | 11 |
|        | 1      | 6,2           | 6,4 | 6.10                   | 6.30 | -                      | -    | 10  | 5  | 2   | 3 | 9,6  | 9,9  | 130  | 120 | +                                 | + | 12                                | 10 | 10                           | 10 |
|        | 0      | 6,3           | 6,5 | 6.11                   | 6.31 | -                      | -    | 9   | 4  | 1   | 2 | 9,7  | 10,0 | 129  | 119 | -                                 | - | 11                                | 9  | 9                            | 9  |
| ЭНП-2  | 3      | 5,5           | 5,8 | -                      | -    | 8.18                   | 8.53 | 15  | 9  | 5   | 6 | 8,8  | 9,2  | 160  | 145 |                                   |   | 16                                | 14 | 14                           | 14 |
|        | 2      | 5,6           | 5,9 | -                      | -    | 8.19                   | 8.54 | 14  | 8  | 4   | 5 | 8,9  | 9,3  | 155  | 140 |                                   |   | 15                                | 13 | 13                           | 13 |
|        | 1      | 5,7           | 6,0 | -                      | -    | 8.20                   | 8.55 | 13  | 7  | 3   | 4 | 9,0  | 9,4  | 150  | 135 | +                                 | + | 14                                | 12 | 12                           | 12 |
|        | 0      | 5,8           | 6,1 | -                      | -    | 8.21                   | 8.56 | 12  | 6  | 2   | 3 | 9,1  | 9,5  | 149  | 134 | -                                 | - | 13                                | 11 | 11                           | 11 |
| ЭНП-3  | 3      | 5,4           | 5,7 | -                      | -    | 8.17                   | 8.52 | 16  | 10 | 6   | 7 | 8,7  | 9,1  | 165  | 150 |                                   |   | 17                                | 15 | 15                           | 15 |
|        | 2      | 5,5           | 5,8 | -                      | -    | 8.18                   | 8.53 | 15  | 9  | 5   | 6 | 8,8  | 9,2  | 160  | 145 |                                   |   | 16                                | 14 | 14                           | 14 |
|        | 1      | 5,6           | 5,9 | -                      | -    | 8.19                   | 8.54 | 14  | 8  | 4   | 5 | 8,9  | 9,3  | 155  | 140 | +                                 | + | 15                                | 13 | 13                           | 13 |
|        | 0      | 5,7           | 6,0 | -                      | -    | 8.20                   | 8.55 | 13  | 7  | 3   | 4 | 9,0  | 9,4  | 150  | 135 | -                                 | - | 14                                | 12 | 12                           | 12 |

*Примечание:*

1. Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической).

2. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2, ЭНП-3) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической).

**На учебно-тренировочный этап:**

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 11 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

| Этап зачисления | Разрядные требования   | Необходимое количество баллов<br>(не менее) |
|-----------------|--|---|
| УТЭ -1          | 3 юношеский разряд<br>2 юношеский разряд<br>1 юношеский разряд | 9   |
| УТЭ -2          |  | 10  |
| УТЭ -3          |  | 11  |
| УТЭ -4          | III спортивный разряд;   | 12  |
| УТЭ -5          | II спортивный разряд;<br>I спортивный разряд;                  | 13  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| Группа | Оценка | О Ф П         |       |                        |      |   |    |   |    |  |     |  |     | С Ф П                  |    |  |   |
|--------|--------|---------------|-------|------------------------|------|---|----|---|----|--|-----|--|-----|------------------------|----|--|---|
|        |        | Бег 60 м. (с) |       | Бег на 1500 м (мин, с) |      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) |    | Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см) |    | Челночный бег 3х10 м с высокого старта (с) |     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |     | Плавание 50 м (мин, с) |    | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин) (кол-во раз) |   |
|        |        | м             | д     | м                      | д    | м   | д  | м   | д  | м  | д   | м  | д   | м                      | д  | м  | д |
| УТЭ-1  | 3      | 10,2          | 10,7  | 7.03                   | 7.23 | 20  | 11 | 7   | 8  | 8,5  | 8,9 | 170  | 155 | 2.54                   | 27 | 22   |   |
|        | 2      | 10,3          | 10,8  | 7.04                   | 7.24 | 19  | 10 | 6   | 7  | 8,6  | 9,0 | 165  | 150 | 2.55                   | 26 | 21   |   |
|        | 1      | 10,4          | 10,9  | 7.05                   | 7.25 | 18  | 9  | 5   | 6  | 8,7  | 9,1 | 160  | 145 | 3.00                   | 25 | 20   |   |
|        | 0      | 10,5          | 10,10 | 7.06                   | 7.26 | 17  | 8  | 4   | 5  | 8,8  | 9,2 | 159  | 144 | 3.01                   | 24 | 19   |   |
| УТЭ-2  | 3      | 10,1          | 10,6  | 7.02                   | 7.22 | 21  | 12 | 8   | 9  | 8,4  | 8,8 | 175  | 160 | 2.53                   | 28 | 23   |   |
|        | 2      | 10,2          | 10,7  | 7.03                   | 7.23 | 20  | 11 | 7   | 8  | 8,5  | 8,9 | 170  | 155 | 2.54                   | 27 | 22   |   |
|        | 1      | 10,3          | 10,8  | 7.04                   | 7.24 | 19  | 10 | 6   | 7  | 8,6  | 9,0 | 165  | 150 | 2.55                   | 26 | 21   |   |
|        | 0      | 10,4          | 10,9  | 7.05                   | 7.25 | 18  | 9  | 5   | 6  | 8,7  | 9,1 | 160  | 145 | 3.00                   | 25 | 20   |   |
| УТЭ-3  | 3      | 10,0          | 10,5  | 7.01                   | 7.21 | 22  | 13 | 9   | 10 | 8,3  | 8,7 | 180  | 165 | 2.52                   | 29 | 24   |   |
|        | 2      | 10,1          | 10,6  | 7.02                   | 7.22 | 21  | 12 | 8   | 9  | 8,4  | 8,8 | 175  | 160 | 2.53                   | 28 | 23   |   |
|        | 1      | 10,2          | 10,7  | 7.03                   | 7.23 | 20  | 11 | 7   | 8  | 8,5  | 8,9 | 170  | 155 | 2.54                   | 27 | 22   |   |
|        | 0      | 10,3          | 10,8  | 7.04                   | 7.24 | 19  | 10 | 6   | 7  | 8,6  | 9,0 | 165  | 150 | 2.55                   | 26 | 21   |   |
| УТЭ-4  | 3      | 9,9           | 10,4  | 7.00                   | 7.20 | 23  | 14 | 10  | 11 | 8,2  | 8,6 | 185  | 170 | 2.51                   | 30 | 25   |   |
|        | 2      | 10,0          | 10,5  | 7.01                   | 7.21 | 22  | 13 | 9   | 10 | 8,3  | 8,7 | 180  | 165 | 2.52                   | 29 | 24   |   |
|        | 1      | 10,1          | 10,6  | 7.02                   | 7.22 | 21  | 12 | 8   | 9  | 8,4  | 8,8 | 175  | 160 | 2.53                   | 28 | 23   |   |
|        | 0      | 10,2          | 10,7  | 7.03                   | 7.23 | 20  | 11 | 7   | 8  | 8,5  | 8,9 | 170  | 155 | 2.54                   | 27 | 22   |   |
| УТЭ-5  | 3      | 9,8           | 10,3  | 6.59                   | 7.19 | 24  | 15 | 11  | 12 | 8,1  | 8,5 | 190  | 175 | 2.50                   | 31 | 26   |   |
|        | 2      | 9,9           | 10,4  | 7.00                   | 7.20 | 23  | 14 | 10  | 11 | 8,2  | 8,6 | 185  | 170 | 2.51                   | 30 | 25   |   |
|        | 1      | 10,0          | 10,5  | 7.01                   | 7.21 | 22  | 13 | 9   | 10 | 8,3  | 8,7 | 180  | 165 | 2.52                   | 29 | 24   |   |
|        | 0      | 10,1          | 10,6  | 7.02                   | 7.22 | 21  | 12 | 8   | 9  | 8,4  | 8,8 | 175  | 160 | 2.53                   | 28 | 23   |   |

*Примечание:*

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию соответствующего этапу спортивного разряда). \*Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

**Перевод:**

Перевод из группы УТЭ-1 в группу УТЭ-2 осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 10 баллов); наличию разряда не ниже 3 юношеского; медицинского допуска.

Перевод из группы УТЭ-2 в группу УТЭ-3 осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 11 баллов); наличию разряда не ниже 3 юношеского; медицинского допуска.

Перевод из группы УТЭ-3 в группу УТЭ-4 осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 12 баллов); наличию разряда не ниже III спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из группы УТЭ-4 в группу УТЭ-5 осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 13 баллов); наличию разряда не ниже III спортивного разряда; медицинского допуска.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Зачисление и перевод на этапе происходит с 14 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО). \*

\* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

| Этап зачисления | Разрядные требования | Необходимое количество баллов для зачисления<br>(не менее) |
|-----------------|----------------------|--|
| ЭССМ            | КМС                  | 11   |

*Примечание:*

\*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ЭССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| Группа | Оценка | О Ф П         |     |                 |       |  |    |   |    |  |     |  |     |   |    | С Ф П   |   |  |  |                        |      |
|--------|--------|---------------|-----|-----------------|-------|--|----|---|----|--|-----|--|-----|---|----|---|---|--|--|------------------------|------|
|        |        | Бег 60 м. (с) |     | Бег 2000 м. (с) |       | Сгиб/разг. рук в упоре лежа (кол-во раз) |    | Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см) |    | Челночный бег 3х10 м с высокого старта (с) |     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) |    | Тяга штанги лежа, весом не менее 95% от собственного веса | Тяга штанги лежа, весом не менее 85% от собственного веса | Тяга штанги, весом не менее 40 кг лежа на животе | Тяга штанги, не менее 30 кг лежа на животе | Плавание 50 м (мин, с) |      |
|        |        | м             | д   | м               | д     | м  | д  | м   | д  | м  | д   | м  | д   | м   | д  | м   | д   | м  | д  | м                      | д    |
| ЭССМ   | 3      | 8,0           | 9,4 | 8.08            | 9.58  | 38                                       | 17 | 13  | 17 | 7,0  | 7,8 | 219  | 184 | 51  | 45 | 3   | 3   | 52   | 37   | 1.28                   | 1.48 |
|        | 2      | 8,1           | 9,5 | 8.09            | 9.59  | 37                                       | 16 | 12  | 16 | 7,1  | 7,9 | 217  | 182 | 50  | 44 | 2   | 2   | 51   | 36   | 1.29                   | 1.49 |
|        | 1      | 8,2           | 9,6 | 8.10            | 10.00 | 36                                       | 15 | 11  | 15 | 7,2  | 8,0 | 215  | 180 | 49  | 43 | 1   | 1   | 50   | 35   | 1.30                   | 1.50 |
|        | 0      | 8,3           | 9,7 | 8.11            | 10.01 | 35                                       | 14 | 10  | 14 | 7,3  | 8,1 | 214  | 179 | 48  | 42 | 0   | 0   | 49   | 34   | 1.31                   | 1.51 |