

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва "Ижора" Колпинского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета, протокол от 11.04.2022 г. № 6/22

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР "Ижора"
Колпинского района Санкт-Петербурга

Андреева Т.В.

Приказ от 26.04.2022 г. № 162-О



Вид спорта - гребля на байдарках и каноэ

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 08 октября 2021 № 773

Срок реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

2022 год

Программа подготовлена авторским коллективом ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга в составе:

Андреева Т.В. – директор ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга;
Петровская Е.В. - заместитель директора по спортивной работе ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга;
Колкина Е.П. - инструктор-методист ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга;

Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» предназначена для специалистов и тренеров, работающих на отделении гребли на байдарках и каноэ Государственного бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

1.1 Название федерального стандарта спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (утвержден приказом Минспорта России от 08 октября 2021 г. № 773) (далее - ФССП), с учётом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и других специалистов ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – СШОР «Ижора») и является основным документом тренировочной работы.

1.2 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных принципов в тренировочном и соревновательном процессах в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки гребцов на байдарках и каноэ, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники гребли на байдарках и каноэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гребцов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений): повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях всех уровней, поддержание высокого уровня мотивации, сохранение здоровья спортсменов.
- Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений): привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения

ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения занимающимися всех компонентов тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях; умение добросовестно выполнять задания тренера, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3 Сроки реализации Программы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

1.4 Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

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.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя или стоя на одном колене. Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, 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.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов и спортсменов в лодках «Дракон». В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: опорную фазу проводки, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и безопорную фазу проводки, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более. Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-ребца.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер –код спортивной дисциплины |
|---|-----------------------------|-----------------------|--|---|
| 1 | Гребля на байдарках и каноэ | 028 000 8 6 1 1 Я | K-1 дистанция 200 м K-1 дистанция круг K-1 дистанция 500 м K-1 дистанция 1000 м K-1 дистанция 2000 м | 028 001 1 6 1 1 Я 028 059 1 8 1 1 Н 028 002 1 6 1 1 Я 028 003 1 6 1 1 Я 028 004 1 8 1 1 Я |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | К-1 дистанция 5000 м К-1 дистанция 10000 м К-1 дистанция марафон К-2 дистанция 200 м К-2 дистанция 500 м К-2 дистанция 1000 м К-2 дистанция 5000 м К-2 дистанция 10000 м К-2 дистанция марафон К-4 дистанция 200 м К-4 дистанция 500 м К-4 дистанция 1000 м К-4 дистанция 10000 м эстафета К-1 (4 x 500 м или 4 x 200 м) кануполо С-1 дистанция 200 м С-1 дистанция круг С-1 дистанция 500 м С-1 дистанция 1000 м С-1 дистанция 2000 м С-1 дистанция 5000 м С-1 дистанция 10000 м С-1 дистанция марафон С-2 дистанция 200 м С-2 дистанция 500 м С-2 дистанция 1000 м С-2 дистанция 5000 м С-2 дистанция 10000 м С-2 дистанция марафон С-4 дистанция 200 м С-4 дистанция 500 м С-4 дистанция 1000 м эстафета С-1 (4 x 500 м или 4 x 200 м) Д-10 дистанция 200 м - смешанный Д-10 дистанция 200 м Д-10 дистанция 500 м смешанный Д-10 дистанция 500 м Д-10 дистанция 2000 м Д-10 дистанция 2000 м - смешанный Д-20 дистанция 1000 м - смешанный Д-20 дистанция 1000 м | 028 005 1 8 1 1 Я 028 006 1 8 1 1 М 028 007 1 8 1 1 Я 028 008 1 8 1 1 Я 028 009 1 6 1 1 Я 028 010 1 6 1 1 Я 028 011 1 8 1 1 С 028 012 1 8 1 1 М 028 013 1 8 1 1 Я 028 014 1 8 1 1 Я 028 015 1 6 1 1 Я 028 016 1 8 1 1 Г 028 017 1 8 1 1 М 028 018 1 8 1 1 Я 028 034 2 8 1 1 Я 028 019 1 6 1 1 Я 028 061 1 8 1 1 Н 028 020 1 8 1 1 Я 028 021 1 6 1 1 А 028 022 1 8 1 1 А 028 044 1 8 1 1 Г 028 023 1 8 1 1 М 028 024 1 8 1 1 Я 028 025 1 8 1 1 Я 028 026 1 6 1 1 Я 028 027 1 6 1 1 А 028 045 1 8 1 1 Ю 028 028 1 8 1 1 М 028 029 1 8 1 1 А 028 030 1 8 1 1 А 028 031 1 8 1 1 А 028 032 1 8 1 1 А 028 033 1 8 1 1 А 028 048 1 8 1 1 Я 028 046 1 8 1 1 Я 028 049 1 8 1 1 Я 028 047 1 8 1 1 Я 028 058 1 8 1 1 Л 028 060 1 8 1 1 Л 028 056 1 8 1 1 Я 028 052 1 8 1 1 Я |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|-------------------|
| | | Д-20 дистанция 200 м - смешанный | 028 054 1 8 1 1 Я |
| | | Д-20 дистанция 200 м | 028 050 1 8 1 1 Я |
| | | Д-20 дистанция 2000 м - смешанный | 028 057 1 8 1 1 Я |
| | | Д-20 дистанция 2000 м | 028 053 1 8 1 1 Я |
| | | Д-20 дистанция 500 м - смешанный | 028 055 1 8 1 1 Я |
| | | Д-20 дистанция 500 м | 028 051 1 8 1 1 Я |
| | | фристайл на бурной воде С-1 | 028 035 1 8 1 1 Л |
| | | фристайл на бурной воде К-1 | 028 036 1 8 1 1 Я |

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Вид спорта гребля на байдарках и каноэ состоит из нескольких спортивных дисциплин: гребля на байдарках и каноэ, гребля на лодках «Дракон», кануполо и фристайл на бурной воде.

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ и гребле на лодках «Дракон» - состязания 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. Идеальными трассами для организации спортивных соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна 2 м.

Соревнования по кануполо - командная спортивная игра на каяках (байдарках) с мячом на воде. Игра ведется между двумя командами по 5 человек. Игроки гребут на специальных каяках на прямоугольной водной площадке размером 35x23 метра. Посредине более коротких сторон площадки (линии ворот) устанавливаются ворота размером 1,5 метра по ширине на 1 метр по высоте по внутренней части рамки ворот. Нижняя внутренняя грань ворот должна находиться на высоте 2 метра от поверхности воды. Размеры площадки позволяют проводить спортивные соревнования по кануполо в бассейне.

Соревнования по фристайлу на бурной воде - спортивные соревнования, предметом которых является выполнение спортсменом акробатических элементов на участке бурной воды (на волне или в «бочке») за отведенное время. Спортсмен выполняет элементы, сидя в акробатической лодке (байдарке или каноэ). Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается спортсмен, набравший большее количество баллов в финальных заездах.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

2.1.1 Периодизация тренировочного процесса - разделение годового плана тренировок на отдельные блоки, для каждого из которых характерна своя структура, содержание и уровень нагрузки на организм. Периодизация тренировочного процесса спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ состоит из микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или оклонедельной продолжительностью,

включающий обычно от двух до нескольких занятий. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

В - Втягивающий мезоцикл – для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы.

Б - Базовый мезоцикл (накопительный) – для выполнения основных объемов работы по развитию общей выносливости, силовой выносливости и концентрации нагрузок этой направленности.

КП - Контрольно-подготовительный мезоцикл - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества гребца на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

С - Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно не высоким по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодичного, годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд мезоциклов.

2.1.2 Этапы спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяется ФССП:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

2.1.3 В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует

полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП.

Таблица 1 (Приложение № 1 к ФССП)

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 11 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 15 | не устанавливается |

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице 2 в соответствии с ФССП.

Таблица 2 (Приложение № 2 к ФССП)

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------|------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |

| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства | |
|------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|------------|------|
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 12 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1248 |

С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках и каноэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Тренировочный процесс осуществляется соответсвии с годовым планом спортивной подготовки, включая самостоятельную подготовку для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ". Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы

распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план (план-график) тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

2.5 Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ", представлены в таблице 3 в соответствии с ФССП.

Таблица 3 (Приложение № 3 к ФССП)

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного |
|-----------------|---------------------------|--|------------------------|--------------------------|
|-----------------|---------------------------|--|------------------------|--------------------------|

| | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | спортивного мастерства | мастерства |
|---------------------------------------|----------|------------|-------------|----------------|------------------------|------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 | 17-25 | 12-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 42-50 | 46-52 | 52-57 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 10-15 | 15-20 | 12-16 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |

2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" представлены в таблице 4 в соответствии с ФССП.

Таблица 4 (Приложение № 4 к ФССП)

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 4 | 6 |

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно

Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "гребля на байдарках и каноэ";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.7 Перечень тренировочных мероприятий

Перечень тренировочных мероприятий представлен в таблице 5 в соответствии с ФССП.

Таблица 5 (Приложение № 5 к ФССП)

| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочног о мероприятия |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | Трениро вочный этап (этап спортив ной специал изации) | Этап совершенств ования спортивного мастерства | Этап высшего спортив ного мастерст ва | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | Определяется организацией, осуществляю щей спортивную подготовку |

| | | | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|----|----|--|
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

| | | | | | |
|------|---|--|------------|---|--|
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

2.8 Годовой план спортивной подготовки

Годовой план спортивной подготовки распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года (4,5 часа в неделю)

Таблица 6

| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|-------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 12 | 11,5 | 12 | 11,5 | 12 | 11 | 12,5 | 11 | 12,5 | 11,5 | 12 | 11,5 | 141 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Техническая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 4,5 | 3,5 | 4,5 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Теоретическая подготовка (%) | 0,5 | | | | 1 | | | 1 | | | 0,5 | | 3 |
| Тактическая подготовка (%) | | 1 | | | 0,5 | | | 0,5 | | | | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|-----|----|----|----|------|------|------|-----|
| Психологическая подготовка (%) | | | 0,5 | | | 0,5 | | | 1 | 1 | | | 3 |
| Всего часов | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 18 | 21 | 18 | 21 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 234 |

**Годовой план спортивной подготовки распределение часов
для этапа начальной подготовки 2 года
(6 часов в неделю)**

Таблица 7

| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|-------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13,5 | 14,5 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Техническая подготовка (%) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5,5 | 6,5 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Теоретическая подготовка (%) | 0,5 | | 0,5 | | 1 | | 0,5 | | 0,5 | | | 1 | 4 |
| Тактическая подготовка (%) | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 1 | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 4 |
| Психологическая подготовка (%) | | | 1 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 4 |
| Всего часов | 25,5 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 24 | 27 | 24 | 28,5 | 25,5 | 25,5 | 27 | 312 |

**Годовой план спортивной подготовки распределение часов
для тренировочного этапа 1-2 года
(9 часов в неделю)**

Таблица 8

| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18,5 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19,5 | 228 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8,5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9,5 | 108 |
| Техническая подготовка (%) | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 9 | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 10 | 114 |
| Теоретическая подготовка (%) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | 1 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| Тактическая подготовка (%) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | 1 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| Психологическая подготовка (%) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | 1 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| Всего часов | 39 | 39 | 39 | 40,5 | 39 | 36 | 40,5 | 37,5 | 39 | 39 | 39 | 40,5 | 468 |

**Годовой план спортивной подготовки распределение часов
для тренировочного этапа 3-4 года
(12 часов в неделю)**

Таблица 9

| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 17 | 17 | 17 | 18 | 17 | 16 | 18 | 16 | 17 | 16 | 17 | 18 | 204 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 300 |
| Техническая подготовка (%) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 0,5 | 1,5 | 12 |
| Тактическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | | 1,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 12 |
| Психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1,5 | 0,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 | 12 |
| Всего часов | 52 | 52 | 52 | 54 | 52 | 48 | 54 | 50 | 52 | 52 | 52 | 54 | 624 |

**Годовой план спортивной подготовки распределение часов
для группы этапа совершенствования спортивного мастерства,
(20 часов в неделю)**

Таблица 10

| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 18 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 248 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 43 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 514 |
| Техническая подготовка (%) | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 13 | 14 | 14 | 14 | 15 | 170 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 36 |
| Тактическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Психологическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 36 |
| Всего часов | 87 | 87 | 87 | 90 | 86 | 80 | 90 | 83 | 86 | 87 | 87 | 90 | 1040 |

**Годовой план спортивной подготовки распределение часов
для этапа ВСМ
(24 часа в неделю)**

Таблица 11

| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 17 | 17 | 17 | 17,5 | 17 | 16 | 17,5 | 16,5 | 17 | 17 | 17 | 17,5 | 204 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 708 |
| Техническая подготовка (%) | 16 | 16 | 16 | 16,5 | 16 | 15 | 16,5 | 15,5 | 16 | 16 | 16 | 16,5 | 192 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 48 |
| Тактическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 48 |
| Психологическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 48 |
| Всего часов | 104 | 104 | 104 | 108 | 104 | 96 | 108 | 100 | 104 | 104 | 104 | 108 | 1248 |

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.

Занимающиеся этапа СС и ВСМ должны принимать участие в судействе на внутришкольных, районных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 12

| № | Название мероприятия | Период | Ответственный |
|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1 | Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», изучение работы судейской бригады на спортивных соревнованиях | В течение года | Тренеры групп ТЭ, ССМ и ВСМ |
| 2 | Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки | В течение года | Тренеры групп ССМ и ВСМ |
| 3 | Практическое занятие по построению тренировочного занятия | В течение года | Тренеры групп ССМ и ВСМ |

2.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают в себя первичную специализированную медико-санитарную помощь, в том числе медицинское обследование (включая углубленное медицинское обследование и срочный контроль), реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм.

Мероприятия осуществляются путем регулярного медицинского обследования спортсменов в медицинских учреждениях, осуществляющих деятельность в области спортивной медицины. Для прохождения спортивной подготовки занимающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Порядок проведения медицинских осмотров занимающихся определен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях” (далее - Приказ № 1144н от 23.10.2020). Организация ведет контроль за прохождением занимающимися медицинского обследования. Занимающиеся, не имеющие медицинского допуска к занятиям и/или к соревнованиям к прохождению спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях не допускаются.

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся.
- планирование занятий исключающим одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особенно необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования мастерства и этапе высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 13

| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
|-------|--------------------------|--|---|
| 1 | Медицинские обследования | В течение года в соответствии с требованиями Приказа № 1144н от 23.10.2020 | Методисты, тренеры, медицинские работники |

| | | | |
|---|--------------------------------------|----------------|--------------------------------|
| 2 | Медико-биологические мероприятия | В течение года | Тренеры, медицинские работники |
| 3 | Применение восстановительных средств | В течение года | Тренеры, медицинские работники |

Конкретный объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсмена или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.11 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов и для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе проводятся в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении согласно этапу спортивной подготовки.

Таблица 14

| Этап подготовки | Мероприятие | Ответственные за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------|--|---|--------------------|
| Этап начальной подготовки | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Тренер, спортсмен | декабрь-февраль |
| | Проверка лекарственный препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер | 1 раз в три месяца |
| | Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов | Тренер | 1 раз в три месяца |

| | | | |
|---|--|-------------------|--------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Тренер, спортсмен | декабрь-февраль |
| | Проверка лекарственный препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер | 1 раз в три месяца |
| | Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов | Тренер | 1 раз в три месяца |
| Этап спортивного совершенствования Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Тренер, спортсмен | декабрь-февраль |

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность представлено в таблице 15 в соответствии с ФССП.

Таблица 15 (Приложение № 6 к ФССП)

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

3.2 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Программный материал в группах начальной подготовки

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период.

Примерные сроки периода – сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период.

Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца. Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли на тренажерных устройствах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

Соревновательный период.

Примерные сроки периода – май – август.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, развитие координации содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой) развитие равновесия с использованием гребли на SAP-доске, проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Программный материал в тренировочных группах

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период.

Сроки периода – октябрь – апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный, и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап.

Сроки - октябрь – февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, развитие равновесия с использованием гребли на SAP-доске.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменном темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный этап.

Сроки – март – апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период.

Сроки периода: май – август.

Основные цели: расширять диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одарённых гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Программный материал в группах совершенствования спортивного мастерства

Годичный цикл может состоять из 1–2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

Переходный период.

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2–3 недели. Цель и задачи периода такие же, как в тренировочном этапе.

Общеподготовительный период.

Общая длительность 28–29 недель в год в зависимости от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период.

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательный период.

Длительность периода от 10–11 недель за год независимо от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях, достижение запланированных спортивных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов, повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая, психологическая подготовка, подготовка к участию в основных и главных соревнованиях.

Программный материал в группах высшего спортивного мастерства

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год)

состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл.

Длительность в начале года 4 недели, далее 1 – 2 недели.

Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период.

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

Специально-подготовительный период.

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период.

Длительность этого периода в годовом цикле до 15–16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовленности с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

3.4 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Основными формами тренировочной работы являются: теоретические занятия (в форме бесед, лекций, анализа спортивных фильмов, видеозаписей, фотоматериалов, спортивной литературы); практические занятия (могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные и количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые), участие в тренировочных мероприятиях (сборах), контрольные занятия (обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки), участие в соревнованиях различного ранга; участие в медико-восстановительных мероприятиях. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

В исключительных случаях, когда нет возможности провести занятие тренером проводится тренировочное занятие в форме самоподготовки. Спортсмен самостоятельно проводит тренировочное занятие по плану занятия тренера.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям, тренировочных занятий и соревнований.

Психолого-педагогическими методами воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей, поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

4 СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

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

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" представлены в таблице 16 в соответствии с ФССП.

Таблица 16 (Приложение № 7 к ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 25 м | без учета времени | | |
| 2.2. | Приседания за 15 секунд | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 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 | |
| | | | 10 | |

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" представлены в таблице 17 в соответствии с ФССП.

Таблица 17 (Приложение № 8 к ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ 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 3х10 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 | | без учета времени | |
| 2.2. | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" представлены в таблице 18 в соответствии с ФССП.

Таблица 18 (Приложение № 9 к ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|-----|
| | уровня скамьи) | | | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |

2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

| | | | | |
|------|--|----------------|----------|----|
| 2.1. | Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 2.2. | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) | 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 |

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" представлены в таблице 19 в соответствии с ФССП.

Таблица 19 (Приложение № 10 к ФССП)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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 | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|----|
| | положения лежа на спине (за 1 мин) | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 2.1. | Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса) | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 2.2. | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 2.3. | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 60 | - |
| 2.4. | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин | количество раз | не менее | |
| | | | - | 45 |

4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
освоение основ техники и тактики по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ";
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "гребля на байдарках и каноэ";
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
овладение навыками самоконтроля;
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
овладение основами теоретических знаний о виде спорта "гребля на байдарках и каноэ";
знание антидопинговых правил;
укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в период с 1 апреля по 31 августа.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп НП-1

Таблица 20

| Юноши | Девушки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 2 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 3 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 9,9 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см) |
| Приседания за 15 секунд (не менее 12 раз) | Приседания за 15 секунд (не менее 10 раз) |
| 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 (не менее 10 раз) | 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 (не менее 10 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 10 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 10 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп НП-2

Таблица 21

| Юноши | Девушки |
|--|---|
| Бег на 60 м (не более 10,4 с) | Бег на 60 м (не более 10,9 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |

| | |
|---|---|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см) |
| Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз) | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 12 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 12 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ТЭ-1

Таблица 22

| Юноши | Девушки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 10,4 с) | Бег на 60 м (не более 10,9 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см) |
| Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз) | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 13 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 13 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ТЭ-2

Таблица 23

| Юноши | Девушки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 10,4 с) | Бег на 60 м (не более 10,9 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см) |
| Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз) | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 14 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 14 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ТЭ-3

Таблица 24

| Юноши | Девушки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 10,4 с) | Бег на 60 м (не более 10,9 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 6 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см) |
| Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 25 раз) | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 20 раз) |

| | |
|---|---|
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 15 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 15 раз) |
|---|---|

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ТЭ-4

Таблица 25

| Юноши | Девушки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с) | Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) (не менее 1 раза) | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) (не менее 1 раза) |
| Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 50 раз) | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 35 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 16 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 16 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ССМ

Таблица 26

| Юноши | Девушки |
|--|--|
| Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с) | Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |

| | |
|---|---|
| на полу (не менее 36 раз) | на полу (не менее 15 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) (не менее 1 раза) | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) (не менее 1 раза) |
| Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 50 раз) | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 35 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 20 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 18 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ССМ для перехода в группу ВСМ

Таблица 27

| Юноши | Девушки |
|--|--|
| Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с) | Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% |

| | |
|---|---|
| собственного веса) (не менее 4 раза) | от собственного веса) (не менее 1 раза) |
| Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 60 раз) | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 45 раз) |

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для занимающихся групп ВСМ

Таблица 28

| Юноши | Девушки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с) | Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см) |
| Челночный бег 3*10 м (не более 7,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса) (не менее 4 раз) | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса) (не менее 1 раза) |
| Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 60 раз) | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин (не менее 45 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 23 раз) | Поднимание туловища лежа на спине на наклонной скамье до угла 90 градусов за 1 минуту (пресс) (не менее 22 раз) |

5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ

ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

5.1 Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие гребного канала или и (или) участка реки (водоема), оборудованного для занятий видом спорта "гребля на байдарках и каноэ";
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки, представлено в таблице 29 в соответствии с ФССП (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой, представлено в таблице 30 в соответствии с ФССП (приложение N 12 к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 29 (Приложение № 11 к ФССП)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | 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. | Рация | комплект | 2 |
| 16. | Секундомер | штук | 2 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 18. | Спасательный жилет | штук | 12 |
| 19. | Спасательный трос ("Конец Александрова" 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-брюсья-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 слова "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 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "С-1", "С-2", "С-4"

| | | | |
|-----|-------------------------------------|------|----|
| 32. | Весло для гребли на каноэ | штук | 20 |
| 33. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 4 |
| 34. | Каноэ двойка | штук | 2 |

| | | | |
|---|---|------|----|
| 35. | Каноэ четверка | штук | 1 |
| 36. | Каноэ одиночка | штук | 11 |
| 37. | Подушка под колено для гребли для каноэ | штук | 11 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "Д-10", "Д-20" | | | |
| 38. | Весло для лодки класса "Дракон" | штук | 48 |
| 39. | Лодка класса "Д-10" | штук | 2 |
| 40. | Лодка класса "Д-20" | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "кануполо", "фристайл на бурной воде" | | | |
| 41. | Весла для фристайла на бурной воде | штук | 12 |
| 42. | Весло канупольное | штук | 12 |
| 43. | Ворота канупольные | штук | 2 |
| 44. | Игровая площадка 35x23 м | штук | 1 |
| 45. | Шлем (каска) для гребли | штук | 12 |
| 46. | Каяк для кануполо | штук | 12 |
| 47. | Каяк для фристайла на бурной воде | штук | 12 |
| 48. | Мячи канупольные или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см) | штук | 6 |
| 49. | Мячи канупольные или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см) | штук | 6 |
| 50. | Свисток судейский | штук | 2 |

Таблица 30 (Приложение № 12 к ФССИ)

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п /п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Велосипедные трусы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гребные рукавицы для байдарки или каноэ | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм неопреновый | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кофта неопреновая | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Кроссовки | пар | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | легкоатлетические | штук | занимающегося | | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---------------------|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Гапочки неопреновые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 9. | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 11. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты неопреновые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |

5.2 Требования к кадровому составу организаций осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135)¹, профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "гребля на байдарках и каноэ", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими

6.1 Список литературных источников, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки – М.:Спорт, 2016. - 464 с.
2. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация — «Спорт», 2017. – 24 с.
3. Правила вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» - М. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ, 2015. – 83 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.

6.2 Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Видеофильм Евгения Салахова "Гребля на байдарках и каноэ", 2014.
2. Видеофильм «Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ», 1986.

6.3 Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://kfis.spb.ru>
3. <http://www.kayak-canoe.ru>
4. <http://www.spb-grebleya.ru>

6.4 Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Журавский А. Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ: монография. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – 216 с.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки – М.:Спорт, 2016. - 464 с.
3. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация — «Спорт», 2017. – 24 с.
4. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. – М.:Спорт, 2016. – 384 с.
5. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов – М., Астрель, 2003. – 259 с.
6. Петер Я. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с.
7. Правила вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» - М. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ, 2015. – 83 с.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.

6.5 Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Видеофильм Евгения Салахова "Гребля на байдарках и каноэ", 2014.
2. Видеофильм «Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ», 1986.

6.6 Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://kfis.spb.ru>
3. <http://www.kayak-canoe.ru>
4. <http://www.spb-grebleya.ru>