

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО РО  
«СШОР «ЦОП № 1»

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023 г

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

Срок реализации: без ограничения  
Авторы – разработчики:  
С.А. Евсина – зам. директора по  
учебно-спортивной работе  
Е.С. Линникова – ст. инструктор-  
методист

**г. Ростов-на-Дону  
2023 год**

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**гребля на байдарках и каноэ**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребле на байдарке и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 945 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем Программы 1248 часов в год.

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;

учебно-тренировочные мероприятия:

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

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 09.11.2022 регистрационный № 945).

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

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

| Этапы спортивной подготовки                   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается                                  | от 14  | от 3                    |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается                                  | от 15  | от 1                    |

Спортивные соревнования:

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки  |
|------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 8                                   |
| Отборочные                   | 4                                   |
| Основные                     | 6                                   |

Годовой учебно-тренировочный план:

| № п/п         | Виды подготовки   | Этап высшего спортивного мастерства | Кол-во часов |
|---------------|---|-------------------------------------|--------------|
| 1.            | Общая физическая подготовка (%)   | 10-17                               | 145          |
| 2.            | Специальная физическая подготовка (%)   | 45-51                               | 640          |
| 3.            | Спортивные соревнования (%)   | 12-18                               | 164          |
| 4.            | Техническая подготовка (%)  | 12-16                               | 164          |
| 5.            | Тактическая, теоретическая, психологическая (%)   | 4-10                                | 53           |
| 6.            | Инструкторская и судейская практика (%)   | 1-4                                 | 14           |
| 7.            | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 5-10                                | 68           |
| <b>ВСЕГО:</b> |   |                                     | <b>1248</b>  |

на 1248 часов

| Разделы подготовки                | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | За год |
|-----------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|
| Общая физическая подготовка       | 14     | 14      | 14   | 14     | 15  | 15   | 15   | 15     | 15       | 15      | 15     | 14      | 175    |
| Специальная физическая подготовка | 23     | 23      | 23   | 22     | 22  | 23   | 23   | 23     | 23       | 23      | 23     | 23      | 274    |
| Техническая подготовка            | 41     | 41      | 41   | 41     | 41  | 41   | 40   | 40     | 40       | 40      | 40     | 41      | 487    |
| Теоретическая подготовка          | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 4      | 3        | 3       | 3      | 3       | 37     |
| Тактическая подготовка            | 21     | 21      | 21   | 21     | 21  | 21   | 20   | 20     | 21       | 21      | 21     | 21      | 250    |
| Психологическая подготовка        | 3      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 2      | 2        | 2       | 2      | 2       | 25     |
| Всего Объем нагрузки в часах      | 105    | 104     | 104  | 103    | 104 | 105  | 103  | 104    | 104      | 104     | 104    | 104     | 1248   |

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

## Планы инструкторской и судейской практики:

- а) Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- б) Составление положения о соревнованиях.
- в) Проведение занятий по гребле на байдарках и каноэ с группой по вопросам совершенствования техники гребли и физической подготовки.
- г) Практика судейства на соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
- д) Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.
- е) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
- ж) Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
- з) Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
- и) Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих гребцов.
- к) Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
- л) Организация и проведение соревнований по гребле на байдарках и каноэ в коллективе, районе.
- м) Проведение тренировочных занятий различной направленности.
- н) Проведение индивидуализированных занятий с учетом гребных функций гребцов.
- о) Установка на соревнования, разбор соревнований, система записи соревнований - на командах младших возрастов спортивной школе.
- п) Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и

после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **III. Система контроля**

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

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

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

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

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

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

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м                                    | с                 | не более          |                     |
|   |  |                   | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м                                  | мин, с            | не более          |                     |
|   |  |                   | 8.10              | 10.00               |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее          |                     |
|   |  |                   | 36                | 15                  |

|   |   |                |          |                |
|---|---|----------------|----------|----------------|
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |                |
|   |   |                | +11      | +15            |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |                |
|   |   |                | 7,2      | 8,0            |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |                |
|   |   |                | 215      | 180            |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |                |
|   |   |                | 49       | 43             |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>         |   |                |          |                |
| 2.1.  | Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)    | количество раз | не менее |                |
|   |   |                | 4        | -              |
| 2.2.  | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)     | количество раз | не менее |                |
|   |   |                | -        | 1              |
| 2.3.  | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин                             | количество раз | не менее |                |
|   |   |                | 60       | -              |
| 2.4.  | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин                             | количество раз | не менее |                |
|   |   |                | -        | 45             |
| 2.5.  | Плавание 50 м.  | мин., с        | не менее | Плавание 50 м. |
|   |   |                | 1,30     |                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b> |   |                |          |                |
| Спортивное звание «мастер спорта России»                      |   |                |          |                |

## V. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ЭСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

| № п/п | Вид подготовки                    | Кол-во часов |      |
|-------|-----------------------------------|--------------|------|
|       |                                   | ЭССМ         | ЭВСМ |
| 1     | Общая физическая подготовка       | 175          |      |
| 2     | Специальная физическая подготовка | 274          |      |
| 3     | Техническая подготовка            | 487          |      |
| 4     | Теоретическая подготовка          | 37           |      |
| 5     | Тактическая подготовка            | 250          |      |
| 6     | Психологическая подготовка        | 25           |      |
|       | Всего                             | 1248         |      |

Общая и специальная физическая подготовка Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно построение нагрузки с включением в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, при различных погодных условиях.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, значительный объем специальной тренировочной нагрузки выполняется в интенсивных режимах 70 - 85 - 90% от интенсивности соревновательного упражнения, а объем специальной работы достигает 80-85% от обще годового объема.

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

В основе подготовки гребцов на байдарках и каноэ на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

### Технико-тактическая подготовка

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка гребли на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- сохранение эффективной техники в процессе развивающегося утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит в сложных условиях соревновательной борьбы (со спарринг партнерами).

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки гребца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у квалифицированных гребцов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

#### Теоретическая подготовка

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- основы совершенствования спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ;
- анализ соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ;
- особенности психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- восстановительные средства и мероприятия.

#### Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)

| № | Дата          | Задачи   | Содержание   |
|---|---------------|--|--|
| 1 | по назначению | Утренняя тренировка<br>Развитие выносливости мышц рук и туловища | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.<br>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br>– отжимания;<br>– подъем корпуса лежа на спине;<br>– отжимания сзади от лавки/стула/дивана;<br>– подъем ног лежа на спине.<br>2 Основная часть. Работа по времени, один подход – 20 |

|   |               |  |   |
|---|---------------|--|---|
|   |               | <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища, теоретическая подготовка</p> | <p>сек работы через 20 сек отдыха, 12 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди, потом по второму подходу.<br/>Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) отжимания;<br/>2) подъем корпуса лежа на спине;<br/>3) опускание на локти в упоре лежа;<br/>4) «велосипед»;<br/>5) касание плеч в упоре лежа.<br/>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.<br/>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>2 Основная часть. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха.<br/>Упражнения:<br/>1) полупржимания;<br/>2) планка;<br/>3) боковая планка;<br/>4) боковая планка на другую сторону.<br/>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.<br/>4 Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.<br/>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> |
| 2 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие выносливости мышц ног и спины</p>                                      | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.<br/>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br/>– приседания;<br/>– прогиб в спине лежа на животе;<br/>– выпады назад;<br/>– «домик».</p>  |

|   |               |   |   |
|---|---------------|---|---|
|   |               | <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие силовой выносливости мышц ног и спины, теоретическая подготовка</p> | <p>2 Основная часть. Работа по времени, один подход – 20 сек работы через 20 сек отдыха, 12 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди, потом по второму подходу.<br/>Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) приседания;<br/>2) «баттерфляй»;<br/>3) выпады на 1 ноге;<br/>4) «австралийские подтягивания»;<br/>5) выпады в сторону.<br/>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.<br/>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>2 Основная часть. Работа на гребном тренажере 1 час 30мин.<br/>Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) «стульчик»;<br/>2) прогиб в спине;<br/>3) выпад на 1 ноге;<br/>4) обратный упор лежа.<br/>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.<br/>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> |
| 3 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие выносливости, теоретическая подготовка</p>                          | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.<br/>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br/>– приседания;<br/>– прогиб в спине лежа на животе;<br/>– отжимания;<br/>– подъем корпуса лежа на спине.<br/>2 Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение (от 1 к 6) выполнить 5 подходов по 20 раз. Отдых между подходами не больше 1</p>   |

|   |               |   |  |
|---|---------------|---|--|
|   |               | <p>минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выпрыгивания;</li> <li>2) отжимания сзади от лавки/стула/дивана ;</li> <li>3) «баттерфляй»;</li> <li>4) скалолаз;</li> <li>5) «австралийские» подтягивания;</li> <li>6) берпи.</li> </ol> <p>Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение (от 6 к 8) выполнить 150 раз на каждую сторону. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) развороты сидя на полу с отягощением;</li> <li>8) тяга 1 рукой эспандера-ленты;</li> <li>9) «ходьба» на коврик.</li> </ol> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврик с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> |  |
|   |               | <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие выносливости, гибкости</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Разминка 5-10 мин ОРУ.</li> <li>2 Основная часть. Либо бег (по дому, квартире, участку), либо скакалка, либо кардио-тренажер 1 час. Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео.</li> <li>3 Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>   |
| 4 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища</p>  | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.</p> <p>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отжимания;</li> <li>– подъем корпуса лежа на спине;</li> <li>– отжимания сзади от лавки/стула/дивана;</li> <li>– подъем ног лежа на спине.</li> </ul> <p>2 Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение выполняется 5 подходов по 20 раз. Между подходами 1-1,5 минуты отдыха. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отжимания с широкой постановкой рук;</li> </ol> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | <p>2) «ножницы»;</p> <p>3) отжимания с узкой постановкой рук;</p> <p>4) «велосипед»;</p> <p>5) отжимания, ноги на стуле;</p> <p>6) кик-отжимания.</p> <p>Упражнения на статику. Каждое упражнение выполняется 4 подхода (50 сек работы через 10 сек отдыха). Отдых между упражнениями 2 минуты.</p> <p>Упражнения:</p> <p>1) упор лежа;</p> <p>2) боковая планка на одной стороне;</p> <p>3) боковая планка на второй стороне;</p> <p>4) полуотжимания.</p> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Ведение дневника самоконтроля.</p>   |   |
|   | <p>Вечерняя тренировка</p> <p>Развитие взрывной силы мышц рук и туловища, теоретическая подготовка</p> | <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.</p> <p>2 Основная часть. Работа по времени, первая минута каждого подхода – разминка 10 сек в спокойном темпе. Далее, (со 2 по 7мин) в начале каждой минуты – 3 повторения максимально быстро, остальное время – отдых. Один подход 7 минут, каждое упражнение выполняется один подход. Все выполняется с отягощением 30-45% от максимума. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <p>1) отжимания с отягощением;</p> <p>2) подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения лежа на спине;</p> <p>3) сгибание рук на бицепс;</p> <p>4) тяга локти вверх.</p> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> |   |
| 5 | по назначению  | <p>Утренняя тренировка</p> <p>Развитие силовой выносливости</p>   | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>мышц ног и спины</p>  | <p>дому, квартире, участку), либо скакалка. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приседания;</li> <li>– прогиб в спине лежа на животе;</li> <li>– выпады назад;</li> <li>– «домик».</li> </ul> <p>2 Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение выполняется 5 подходов по 20 раз. Между подходами 1-1,5 минуты отдыха. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «баттерфляй»;</li> <li>2) приседания на 1 ноге;</li> <li>3) тяга лежа на животе;</li> <li>4) приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>5) «домик»;</li> <li>6) обратный упор лежа.</li> </ol> <p>Упражнения на статику. Каждое упражнение выполняется 4 подхода (40 сек работы через 20 сек отдыха). Отдых между упражнениями 2 минуты.</p> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) прогиб в спине;</li> <li>2) «стульчик»;</li> <li>3) обратный упор лежа;</li> <li>4) «стульчик» на 1 ноге.</li> </ol> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> |
|  |  | <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие взрывной силы мышц ног и спины,<br/>теоретическая подготовка</p> | <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.</p> <p>2 Основная часть. Работа по времени, первая минута каждого подхода – разминка 10 сек в спокойном темпе. Далее, (со 2 по 7 мин) в начале каждой минуты – 3 повторения максимально быстро, остальное время – отдых. Один подход 7 минут, каждое упражнение выполняется один подход. Все выполняется с отягощением 30-45% от максимума. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) становая тяга;</li> <li>2) тяга в наклоне;</li> <li>3) приседания;</li> <li>4) рывок.</li> </ol> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в</p>  |

|   |               |   |  |
|---|---------------|---|--|
|   |               |   | <p>шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p>   |
| 6 | по назначению | <p>Утренняя тренировка</p> <p>Развитие выносливости, теоретическая подготовка</p> | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.</p> <p>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приседания;</li> <li>– прогиб в спине лежа на животе;</li> <li>– выпады назад;</li> <li>– «домик».</li> </ul> <p>2 Основная часть. Работа по времени, один круг – по подходу всех упражнений, 50 сек работы через 10 сек отдыха. Выполнить 7 кругов. Между кругами 2 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бег на месте;</li> <li>2) «армейские прыжки»;</li> <li>3) бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>4) «лыжный шаг»;</li> <li>5) бег на месте с захлестом голени назад;</li> <li>6) прыжки на скакалке.</li> </ol> <p>Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение выполнить 150 раз на каждую сторону. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развороты сидя на полу с отягощением;</li> <li>2) тяга 1 рукой эспандера-ленты;</li> <li>3) «ходьба» на коврике.</li> </ol> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 30мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> |

|   |               |   |  |
|---|---------------|---|--|
|   |               | <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие выносливости, гибкости</p>  | <p>1 Разминка 5-10 мин ОРУ.<br/>2 Основная часть. Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Работа на гребном тренажере 1,5 часа.<br/>Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео.<br/>3 Ведение дневника самоконтроля.</p>   |
|   |               | Выходной  |  |
| 7 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие выносливости мышц рук и туловища</p> <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища, теоретическая подготовка</p> | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.<br/>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br/>– отжимания;<br/>– подъем корпуса лежа на спине;<br/>– отжимания сзади от лавки/стула/дивана;<br/>– подъем ног лежа на спине.<br/>2 Основная часть. Работа по времени, один круг – по 2 подхода всех упражнений, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 6 кругов. Между кругами 5-7 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) отжимания;<br/>2) подъем корпуса лежа на спине;<br/>3) опускание на локти в упоре лежа;<br/>4) «ножницы»;<br/>5) отжимания сзади от лавки/стула/дивана;<br/>6) подъем ног лежа на спине;<br/>7) касание плечей в упоре лежа;<br/>8) кик-отжимания.<br/>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.<br/>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>2 Основная часть. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха.<br/>Упражнения:<br/>1) полуотжимания;<br/>2) планка;<br/>3) боковая планка;<br/>4) боковая планка на другую сторону.<br/>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте,</p> |

|   |               |   |  |
|---|---------------|---|--|
|   |               |   | <p>переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p>   |
| 8 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие выносливости мышц ног и спины</p> <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие силовой выносливости мышц ног и спины, теоретическая подготовка</p> | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br/>– приседания;<br/>– прогиб в спине лежа на животе;<br/>– выпады назад;<br/>– «домик».</p> <p>2 Основная часть. Работа по времени, один круг – по 2 подхода всех упражнений, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 6 кругов. Между кругами 5-7 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) приседания;<br/>2) «баттерфляй»;<br/>3) подъем на стул/тумбочку;<br/>4) «домик»;<br/>5) выпады назад;<br/>6) тяга лежа на животе;<br/>7) выпады на 1 ноге. (чередовать ноги по кругам);<br/>8) берпи без отжиманий.</p> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.</p> <p>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.</p> <p>2 Основная часть. Работа на гребном тренажере 1 час 30мин.<br/>Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) «стульчик»;<br/>2) прогиб в спине;<br/>3) выпад на 1 ноге;<br/>4) обратный упор лежа.</p> |

|   |               |   |   |
|---|---------------|---|---|
|   |               |   | <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Ведение дневника самоконтроля.</p>   |
| 9 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие выносливости, теоретическая подготовка</p> <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие выносливости, гибкости</p> | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br/>– приседания;<br/>– прогиб в спине лежа на животе;<br/>– отжимания;<br/>– подъем корпуса лежа на спине.</p> <p>2 Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение (от 1 к 6) выполнить 5 подходов по 20 раз. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:<br/>1) выпрыгивания;<br/>2) отжимания сзади от лавки/стула/дивана ;<br/>3) «баттерфляй»;<br/>4) скалолаз;<br/>5) «австралийские» подтягивания;<br/>6) берпи.<br/>Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение (от 7 к 9) выполнить 150 раз на каждую сторону. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:<br/>7) развороты сидя на полу с отягощением;<br/>8) тяга 1 рукой эспандера-ленты;<br/>9) «ходьба» на коврике.</p> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок.<br/>Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 5-10 мин ОРУ.<br/>2 Основная часть. Либо бег (по дому, квартире, участку), либо скакалка, либо кардио-тренажер 1 час. Выполнение комплекса на растяжку 50 мин,</p> |

|    |               |  |   |
|----|---------------|--|---|
|    |               |  | упражнения с видео.<br>3 Ведение дневника самоконтроля.   |
| 10 | по назначению | <p>Утренняя тренировка<br/>Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища</p> <p>Вечерняя тренировка<br/>Развитие взрывной силы мышц рук и туловища,<br/>теоретическая подготовка</p> | <p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.<br/>Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:<br/>– отжимания;<br/>– подъем корпуса лежа на спине;<br/>– отжимания сзади от лавки/стула/дивана;<br/>– подъем ног лежа на спине.</p> <p>2 Основная часть. Работа по времени, один круг – 15 минут непрерывной работы, каждое упражнение повторяется 15 раз, отдыха между упражнениями нет. Темп выполнения – спокойный. Выполнить 6 кругов. Между кругами 7 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) отжимания с отягощением;<br/>2) подъемы туловища с поворотом вправо-влево с отягощением;<br/>3) «французский жим»;<br/>4) «скалолаз»;<br/>5) опускание на локти;<br/>6) «велосипед».</p> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.</p> <p>4 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.</p> <p>2 Основная часть. Работа по времени, первая минута каждого подхода – разминка 10 сек в спокойном темпе. Далее, (со 2 по 7мин) в начале каждой минуты – 3 повторения максимально быстро, остальное время – отдых. Один подход 7 минут, каждое упражнение выполняется один подход. Все выполняется с отягощением 30-45% от максимума. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:<br/>1) отжимания с отягощением;<br/>2) подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения лежа на спине;<br/>3) сгибание рук на бицепс;</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>4) тяга локти вверх.</p> <p>3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.</p> <p>4 Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> |
|--|--|--|---|

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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 в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

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

Материально-технические условия реализации Программы:

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

| № п/п  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                      | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1.   | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше) | штук              | 1                  |
| 2.   | Гимнастическая стенка  | штук              | 4                  |
| 3.   | Козлы для укладки лодок  | штук              | 10                 |
| 4.   | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                     | комплект          | 3                  |
| 5.   | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                               | комплект          | 2                  |
| 6.   | Конус тренировочный  | штук              | 20                 |
| 7.   | Круг спасательный  | штук              | 2                  |
| 8.   | Мотор лодочный подвесной   | штук              | 1                  |
| 9.   | Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований        | штук              | 1                  |
| 10.  | Мяч баскетбольный  | штук              | 2                  |
| 11.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                               | комплект          | 3                  |
| 12.  | Мяч футбольный   | штук              | 2                  |
| 13.  | Причальный плот 10 х 4 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 Александра» 25 метров)                       | штук              | 1                  |
| 20.  | Стойка для штанги  | штук              | 3                  |
| 21.  | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря           | штук              | 1                  |
| 22.  | Тренажер для тяги штанги   | штук              | 3                  |
| 23.  | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку | штук              | 4                  |
| 24.  | Фартук для байдарки  | штук              | 10                 |
| 25.  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                                | комплект          | 3                  |
| 26.  | Электромегафон   | штук              | 1                  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру:<br>«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 аббревиатуру:<br>«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 аббревиатуру:<br>«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 слово<br>и словосочетание: «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 35х23 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<br>(размер 4, длина окружности не менее 65 см и<br>не более 67 см)   | штук | 6  |
| 49.  | Мячи канупольные или для водного поло<br>(размер 5, длина окружности не меньше 68 см<br>и не больше 71 см) | штук | 6  |
| 50.  | Свисток судейский  | штук | 2  |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |   |                         |                                     |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                            | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                   |                         |                                     |                         |
|  |   |                   |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Велосипедные трусы                      | штук              | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Гребные рукавицы для байдарки или каноэ | пар               | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.   | Комбинезон гребной летний               | штук              | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Костюм неопреновый                      | штук              | на обучающегося   | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Костюм спортивный ветрозащитный         | штук              | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Кофта неопреновая                       | штук              | на обучающегося   | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 7.   | Кроссовки легкоатлетические             | пар               | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Тапочки неопреновые                     | штук              | на обучающегося   | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 9.   | Термобелье спортивное                   | штук              | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 10.  | Футболка                                | штук              | на обучающегося   | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11.  | Шапка спортивная                        | штук              | на обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 12.  | Шорты неопреновые                       | штук              | на обучающегося   | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |

### Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## Информационно-методические условия реализации Программы

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977
  2. Гребной спорт. Ежегодник. - М.: ФиС, 1981
  3. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2004. – 120 с.
  4. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 192 с.
  5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966
  6. Иссурин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. – М.: Госкомспорт СССР 1986
  7. Каверин В.Ф.Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004
  8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.- М.,1994
  9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991
  10. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК, 1980.
- Интернет ресурсы: 1. <http://www.minsport.gov.ru/>

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки  | Этапы и годы подготовки   |                                     |
|------------------------------|--|---|-------------------------------------|
|                              |  | Этап совершенствования спортивного мастерства                               | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |  | Недельная нагрузка в часах  |                                     |
|                              |  | 24 (24 часа)  | 24 (24 часа)                        |
|                              |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                     |
|                              |  | 4 часа  | 4 часа                              |
|                              |  | Наполняемость групп (человек)   |                                     |
|                              |  |   |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                  | 175   | 175                                 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка<br>Спортивные соревнования | 274   | 274                                 |
| 3.                           | Техническая подготовка                                       | 487   | 487                                 |
| 4.                           | Тактическая подготовка                                       | 250   | 250                                 |
| 5.                           | Теоретическая подготовка                                     | 37  | 37                                  |
| 6.                           | Психологическая подготовка                                   | 25  | 25                                  |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)            | поквартильно  | поквартильно                        |
| 8.                           | Инструкторская практика                                      | по указанию тренера   | по указанию тренера                 |
| 9.                           | Судейская практика   | по указанию тренера   | по указанию тренера                 |
| 10.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия                | 2 раза в год  | 2 раза в год                        |
| 11.                          | Восстановительные мероприятия                                | в соответствии с календарный планом   | в соответствии с календарный планом |
| Общее количество часов в год |  | 1248  | 1248                                |

### **Календарный план воспитательной работы**

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй — с социально-инертными.

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

| Этап  | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                         | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|--|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год<br>(ответственный тренер)    | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |
|   | Семинар<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год<br>(ответственный тренер) | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |