

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»
Протокол № 1
«16» января 2026 г.

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

_____ В.В. Самургашев

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

г. Ростов-на-Дону
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Система контроля	8
4.	Рабочая программа	11
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	24
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
7.	Кадровые условия реализации Программы	29
8.	Информационно-методические условия реализации Программы	30
9.	Годовой учебно-тренировочный план	31
10.	Календарный план воспитательной работы	32
11.	План инструкторской и судебной практики	35
12.	Учебно-тематический план	36
13.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	39

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 14.11.2025 № 958 (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 соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	14

	Российской Федерации	
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	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	от 1

Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	8
Отборочные	2
Основные	3

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
ВСЕГО:			1248

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 9 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 вовремя 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
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 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
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
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
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
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/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 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
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 Развитие выносливости мышц рук и туловища	Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений. 1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – отжимания; – подъем корпуса лежа на спине; – отжимания сзади от лавки/стула/дивана; – подъем ног лежа на спине.

		<p>Вечерняя тренировка Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища, 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. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения: 1) отжимания; 2) подъем корпуса лежа на спине; 3) опускание на локти в упоре лежа; 4) «велосипед»; 5) касание плеч в упоре лежа. 3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин. 4 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка. 2 Основная часть. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения: 1) полуотжимания; 2) планка; 3) боковая планка; 4) боковая планка на другую сторону. 3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин. 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. 5 Ведение дневника самоконтроля.</p>
2	по назначению	<p>Утренняя тренировка Развитие выносливости мышц ног и спины</p>	<p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений. 1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – приседания; – прогиб в спине лежа на животе; – выпады назад;</p>

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

		<p>Вечерняя тренировка Развитие выносливости, гибкости</p>	<p>выполнить 5 подходов по 20 раз. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения: 1) выпрыгивания; 2) отжимания сзади от лавки/стула/дивана ; 3) «баттерфляй»; 4) скалолаз; 5) «австралийские» подтягивания; 6) берпи. 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: 7) развороты сидя на полу с отягощением; 8) тяга 1 рукой эспандера-ленты; 9) «ходьба» на коврик. 3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин. 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. 5 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 5-10 мин ОРУ. 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. 3 Ведение дневника самоконтроля.</p>
4	по назначению	<p>Утренняя тренировка Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища</p>	<p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений. 1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – отжимания; – подъем корпуса лежа на спине; – отжимания сзади от лавки/стула/дивана; – подъем ног лежа на спине. 2 Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение выполняется 5 подходов по 20 раз. Между подходами 1-1,5 минуты отдыха. Между</p>

		<p>упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отжимания с широкой постановкой рук; 2) «ножницы»; 3) отжимания с узкой постановкой рук; 4) «велосипед»; 5) отжимания, ноги на стуле; 6) кик-отжимания. <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> <ol style="list-style-type: none"> 1) упор лежа; 2) боковая планка на одной стороне; 3) боковая планка на второй стороне; 4) полупротягивания. <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 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 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.</p> <p>Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отжимания с отягощением; 2) подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения лежа на спине; 3) сгибание рук на бицепс; 4) тяга локти вверх. <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>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для</p>

		<p>Развитие силовой выносливости мышц ног и спины</p>	<p>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"> – приседания; – прогиб в спине лежа на животе; – выпады назад; – «домик». <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"> 1) «баттерфляй»; 2) приседания на 1 ноге; 3) тяга лежа на животе; 4) приседания с широкой постановкой ног; 5) «домик»; 6) обратный упор лежа. <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"> 1) прогиб в спине; 2) «стульчик»; 3) обратный упор лежа; 4) «стульчик» на 1 ноге. <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 Развитие взрывной силы мышц ног и спины, 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.</p> <p>Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) становая тяга; 2) тяга в наклоне; 3) приседания; 4) рывок.

			<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. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.</p> <p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p>
6	по назначению	Утренняя тренировка Развитие выносливости, теоретическая подготовка	<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"> – приседания; – прогиб в спине лежа на животе; – выпады назад; – «домик». <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"> 1) бег на месте; 2) «армейские прыжки»; 3) бег на месте с высоким подниманием бедра; 4) «лыжный шаг»; 5) бег на месте с захлестом голени назад; 6) прыжки на скакалке. <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"> 1) развороты сидя на полу с отягощением; 2) тяга 1 рукой эспандера-ленты; 3) «ходьба» на коврике. <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>Вечерняя тренировка Развитие выносливости, гибкости</p>	<p>5 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 5-10 мин ОРУ. 2 Основная часть. Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Работа на гребном тренажере 1,5 часа. Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео. 3 Ведение дневника самоконтроля.</p>
		Выходной	
7	по назначению	<p>Утренняя тренировка Развитие выносливости мышц рук и туловища</p> <p>Вечерняя тренировка Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища, 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. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – отжимания; – подъем корпуса лежа на спине; – отжимания сзади от лавки/стула/дивана; – подъем ног лежа на спине.</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: 1) отжимания; 2) подъем корпуса лежа на спине; 3) опускание на локти в упоре лежа; 4) «ножницы»; 5) отжимания сзади от лавки/стула/дивана; 6) подъем ног лежа на спине; 7) касание плечей в упоре лежа; 8) кик-отжимания.</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. 2 Основная часть. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения: 1) полуотжимания; 2) планка; 3) боковая планка;</p>

			<p>4) боковая планка на другую сторону.</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>
8	по назначению	<p>Утренняя тренировка Развитие выносливости мышц ног и спины</p> <p>Вечерняя тренировка 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. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – приседания; – прогиб в спине лежа на животе; – выпады назад; – «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: 1) приседания; 2) «баттерфляй»; 3) подъем на стул/тумбочку; 4) «домик»; 5) выпады назад; 6) тяга лежа на животе; 7) выпады на 1 ноге. (чередовать ноги по кругам); 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. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения: 1) «стульчик»; 2) прогиб в спине;</p>

			<p>3) выпад на 1 ноге; 4) обратный упор лежа. 3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин. 4 Ведение дневника самоконтроля.</p>
9	по назначению	<p>Утренняя тренировка Развитие выносливости, теоретическая подготовка</p> <p>Вечерняя тренировка Развитие</p>	<p>Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений. 1 Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – приседания; – прогиб в спине лежа на животе; – отжимания; – подъем корпуса лежа на спине. 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: 1) выпрыгивания; 2) отжимания сзади от лавки/стула/дивана ; 3) «баттерфляй»; 4) скалолаз; 5) «австралийские» подтягивания; 6) берпи. 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: 7) развороты сидя на полу с отягощением; 8) тяга 1 рукой эспандера-ленты; 9) «ходьба» на коврик. 3 Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин. 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. 5 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>1 Разминка 5-10 мин ОРУ. 2 Основная часть. Либо бег (по дому, квартире, участку), либо скакалка, либо</p>

		выносливости, гибкости	кардио-тренажер 1 час. Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео. 3 Ведение дневника самоконтроля.
10	по назначению	<p>Утренняя тренировка Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища</p> <p>Вечерняя тренировка Развитие взрывной силы мышц рук и туловища, 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. Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения: – отжимания; – подъем корпуса лежа на спине; – отжимания сзади от лавки/стула/дивана; – 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: 1) отжимания с отягощением; 2) подъемы туловища с поворотом вправо-влево с отягощением; 3) «французский жим»; 4) «скалолаз»; 5) опускание на локти; 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: 1) отжимания с отягощением; 2) подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения лежа на</p>

			<p>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>
--	--	--	---

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: «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: «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: «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 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 (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

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. Исурин 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

№ 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 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.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профи-лактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План инструкторской и судебной практики

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Учебно-тематический план

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

			Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты—специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

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 (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе