Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования Сальского района «Спортивная школа»

(МБУ ДО Сальского района «СШ»)

Принято «Утверждаю»

на тренерском совете Директор МБУ ДО

Сальского района «Спортивная школа»

№\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г. Лохманов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

**по этапам спортивной подготовки НП, УТ, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

2023 год

 2

УТВЕРЖДЕНА

 приказом МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_\_\_

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

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
	1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – программа) разработана в рамках реализации Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**2.1. Краткая характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

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

3

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

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

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

Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и спортивных соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

* + гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 9-10 лет тренировок.
	+ практике подготовки в разных странах были достигнуты результаты, которые позволяли выигрывать медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх
* возрасте 20-25 лет.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет. С учетом разницы биологического и паспортного возраста.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются МБУ ДО Сальского района «СШ», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – МБУ ДО Сальского района «СШ»), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| К-1 дистанция 200 м | 028 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К-1 | дистанция 500 м | 028 | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К-1 | дистанция 1000 м | 028 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К-1 | дистанция 2000 м | 028 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

4

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

5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д-10 дистанция 2000 м | 028 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-10 дистанция 2000 м - смешанный | 028 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 дистанция 1000 | м - смешанный | 028 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 дистанция 1000 | м | 028 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 дистанция 200 | м - смешанный | 028 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 дистанция 200 | м | 028 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 | дистанция 2000 | м - смешанный | 028 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 | дистанция 2000 | м | 028 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 | дистанция 500 | м - смешанный | 028 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Д-20 | дистанция 500 | м | 028 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин**

**вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

Спортивные соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ».

Байдарки. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины; К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины; К-4 500 м (байдарка-четверка), мужчины; К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины; К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины; К-2 500 м (байдарка-двойка), мужчины.

 Каноэ. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины: С-1 1000 м (каноэ-одиночка), мужчины; С-1 200 м (каноэ-одиночка), женщины; С-2 500 (каноэ-двойка), женщины; С-2 500 м (каноэ-двойка), мужчины.

* + программу кубков мира и Европы, чемпионатов мира и Европы входят и другие дисциплины гребли на байдарках и каноэ на гладкой воде: Д-20 (лодка класса «Дракон» экипаж 20 гребцов, один рулевой, один барабанщик), Д10 (лодка класса «Дракон» экипаж 10 гребцов, один рулевой, один барабанщик).

Идеальными трассами для организации спортивных соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине

6

потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников спортивных соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для спортивных соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов. Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна 2 м.

**2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

 Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия

* соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.
1. **«ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных

7

программ спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» в своих регионах.

* данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются

на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

**3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

8

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной | Срок реализации этапов | Возраст зачисления |  |
| подготовки | спортивной подготовки(лет) |  |
| (лет) |  |
|  |  | до одного года | 9 |  |
| Начальной |  | обучения |  |
| 2-3 |  |  |
| подготовки | свыше одного | 10 |  |
|  |  |
|  |  | года обучения |  |
|  |  |  |  |
| Учебно-тренировочный |  | до трех лет | 11 |  |
|  | обучения |  |
| (спортивной | 3-5 |  |  |
| свыше трех лет |  |  |
| специализации) |  | 14 |  |
|  | обучения |  |
|  |  |  |  |
|  |  | до одного года | 14 |  |
| Совершенствования |  | обучения |  |
| неограничивается |  |  |
| спортивного мастерства | свыше одного | 15 |  |
|  |  |
|  |  | года обучения: |  |
|  |  |  |  |
|  |  | до одного года | 15 |  |
| Высшего спортивного |  | обучения |  |
| неограничивается |  |  |
| мастерства | свыше одного | 16 |  |
|  |  |
|  |  | года обучения |  |
|  |  |  |  |
| **3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах** |  |
|  | **спортивной подготовки** |  |  |

 Наполняемость групп определяется МБУ ДО Сальского района «СШ» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Таблица № 3

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав |  |
| группы (человек) |  |
|  |  |  |
|  | до одного года |  |  |
| Начальной | обучения | 11-21 |  |
| подготовки | свыше одного года |  |
|  |  |
|  | обучения |  |  |
| Учебно-тренировочный | до трех лет обучения | 8-15 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 9 |  |  |
|  |  |  |  |
| (спортивной | свыше трех лет |  |  |
| специализации) | обучения |  |  |
|  | до одного года |  |  |
| Совершенствования | обучения | 3-8 |  |
| спортивного мастерства | свыше одного года |  |
|  |  |
|  | обучения: |  |  |
|  | до одного года |  |  |
| Высшего спортивного | обучения | 1-4 |  |
| мастерства | свыше одного года |  |
|  |  |
|  | обучения |  |  |

**3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается

* Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

* + дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУ ДО Сальского района «СШ» указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ ДО Сальского района «СШ».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся

* комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях
* выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных

результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

10

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

**«гребля на байдарках и каноэ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Этап | Учебно- |  |  |  |
| Виды | начальной | тренировочный | Этап | Этап |  |
| подготовки | этап (этап |  |
| спортивных |  |
|  |  | спортивной | совершенствования | высшего |  |
| соревнований |  |  |  |
|  |  | специализации) | спортивного | спортивного |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мастерства | мастерства |  |
|  | До | Свыше | До трех | Свыше |  |
|  |  |  |  |
|  | года | года | лет | трех лет |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные | 1-2 | 2-3 | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 8-10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные | – | – | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные | – | – | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании

* интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.
	+ объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

11

Таблица № 5

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Учебно- |  |  |  |
| Этапный | Этап | тренировоч- |  | Этап |  |
| начальной | ный этап | Этап |  |
| высшего |  |
| норматив | подготовки | (этап спортивной | совершенствова- |  |
| спортив- |  |
|  |  |  | специализации) | ния спортивного |  |
|  |  |  | ного |  |
|  |  |  | До | Свыше | мастерства |  |
|  | До | Свыше | мастерства |  |
|  | трех | трех |  |  |
|  | года | года |  |  |  |
|  | лет | лет |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |  |
| часов | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 20-24 | 24-32 |  |
| в неделю |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее | 234- | 312- | 468- |  |  |  |  |
| количество | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |  |
| 312 | 416 | 728 |  |
| часов в год |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ».

МБУ ДО Сальского района «СШ» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

1. **«Практический раздел» Программы**

**4.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО Сальского района «СШ» ежегодно на 52 недели (в часах).

12

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО Сальского района «СШ», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия,

медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется МБУ ДО Сальского района «СШ» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

**4.2. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО Сальского района «СШ».

При составлении учебно-тренировочного графика МБУ ДО Сальского района «СШ» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

**4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ ДО Сальского района «СШ» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

13

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

**4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МБУ ДО Сальского района «СШ» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины);

фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;

этап спортивной подготовки и год обучения;

дни недели;

количество часов в неделю;

место проведения учебно-тренировочных занятий;

количество обучающихся;

начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

 **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО Сальского района «СШ».

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

1. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

14

I. Титульный лист (на бланке МБУ ДО Сальского района «СШ»):

1.1. Гриф согласования с руководителем МБУ ДО Сальского района «СШ»;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

1. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

**4.6. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО Сальского района «СШ» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к Программе.

**4.7. План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

* борьбу с ним, составляется МБУ ДО Сальского района «СШ» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Программе).

 В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение

15

допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления МБУ ДО Сальского района «СШ»).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

* борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

**4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-

тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ ДО Сальского района «СШ» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Таблицы 6,7,8,9).

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

16

Таблица № 6

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА "ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|  |  |  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
|  |  |  | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
|  |  |  | 6.10 | 6.30 | - | - |
| 1.3. | Бег на 1500 м |  | не более | не более |
|  |  |  | - | - | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
|  |  |  | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
|  |  |  | + 2 | + 3 | + 3 | + 4 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | не более |
|  |  |  | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
|  |  |  | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание 25 м | мин, с | без учета времени |
| 2.2. | Приседания (за 15 с) | количество раз | не менее | не менее |
|  |  |  | 12 | 10 | 14 | 12 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | не менее |
|  |  |  | 10 | 10 | 12 | 12 |

17

Таблица № 7

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА**

**"ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|  |  |  | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
|  |  |  | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
|  |  |  | 7.05 | 7.25 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
|  |  |  | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
|  |  |  | + 5 | + 6 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
|  |  |  | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
|  |  |  | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание 50 м | мин, с | не более |
|  |  |  | 3.00 |
| 2.2. | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин) | количество раз | не менее |
|  |  |  | 25 | 20 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

18

Таблица № 8

**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"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 3 x 10 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 95% от собственного веса обучающегося) | количество раз | не менее |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.2. | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося) | количество раз | не менее |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.3. | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин) | количество раз | не менее |
|  |  |  | 50 | - |
| 2.4. | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин) | количество раз | не менее |
|  |  |  | - | 35 |
| 2.5. | Плавание 50 м | мин, с | не более |
|  |  |  | 1.30 | 1.50 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |

19

Таблица № 9

**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"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|  |  |  | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
|  |  |  | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
|  |  |  | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
|  |  |  | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
|  |  |  | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 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 более |
|  |  |  | 1.25 | 1.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" |

20

**5. Иные требования и условия реализации Программы**

**5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

**5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются

* дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Программе.

**5.3. Перечень информационного обеспечения Программы**

 Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО Сальского района «СШ» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО Сальского района «СШ» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Программе.

21

Приложение № 1

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Титульный лист**

На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и

этапов спортивной подготовки;

наименование организации, реализующей Программу; гриф утверждения Программы;

срок реализации Программы;

год составления Программы.

*Образец титульного листа*



Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования Сальского района «Спортивная школа»

(МБУ ДО Сальского района «СШ»)

Принято «*Утверждаю»*

на тренерском совете *Директор МБУ ДО Сальского района «СШ»*

№ \_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г. Лохманов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

**по этапам спортивной подготовки НП, УТ, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

Год составления

22

Приложение № 2

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Этапы и годы подготовки |  |  |  |  |
|  |  | Этап начальной | Учебно-тренировочный этап |  |  |  |  |
|  |  | (этап спортивной | Этап |  | Этап |  |
|  |  |  | подготовки |  |  |
|  |  |  | специализации) | совершенствования |  | высшего |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | До трех | Свыше | спортивного |  | спортивного |  |
|  |  | До года |  | Свыше года | мастерства |  | мастерства |  |
|  |  |  | лет | трех лет |  |  |
| № |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Виды подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Недельная нагрузка в часах |  |  |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4,5-6 |  | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 20-24 |  | 24-32 |  |
|  |  |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | 2 |  | 2 | 3 | 3 | 4 |  | 4 |  |
|  |  |  |  | Наполняемость групп (чел) |  |  |  |  |
|  | Заполняется МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса |  |
|  |  Общая физическая | 58-65 | 53-57 | 45-50 | 25-35 | 15-25 | 10-17 |
| 1. |  |
|  |
|  |  |
|  | подготовка (%) |  |
|  |  |  |  |

23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  2. |  | Специальная физическая | 14-20 |  | 14-20 | 20-25 | 42-50 | 45-52 | 45-51 |  |
|  |  | подготовка (%) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  3. |  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - |  | - | 2-4 | 10-12 | 10-14 | 12-18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  4. |  | Техническая подготовка (%) | 18-25 |  | 21-27 | 21-27 | 10-15 | 15-20 | 12-16 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  5. |  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 |  | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 4-8 | 4-10 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  6. |  | Инструкторская и судейская практика (%) | - |  | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 |  | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  | Вариативная часть, формируемая МБУ ДО Сальского района «СШ»: |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  8. |  | Самоподготовка | Устанавливается в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса |  |
|  |  |  |  |
|  | Общее количество часов | 234-312 |  | 312-416 | 468-728 | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |  |
|  |  | в год |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

24

Приложение № 3

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий |  |
|  |  |  | по этапам спортивной подготовки |  |  |
|  | Виды учебно- |  | (количество дней) |  |  |
| № |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебно- |  |  |  |  |
| тренировочных |  | Этап совершенст- |  |  |  |
| п/п |  |  |  |  |
| мероприятий | Этап | тренировочный |  | Этап высшего |  |
|  | вования |  |  |
|  |  | начальной | этап |  | спортивного |  |
|  |  | спортивного |  |  |
|  |  | подготовки | (этап спортивной |  | мастерства |  |
|  |  | мастерства |  |  |
|  |  |  | специализации) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебно- |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировочные |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | по подготовке | - | - | 21 |  | 21 |  |
|  | к международным |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивным |  |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебно- |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировочные |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | по подготовке | - | 14 | 18 |  | 21 |  |
|  | к чемпионатам России, |  |  |  |  |  |  |
|  | кубкам России, |  |  |  |  |  |  |
|  | первенствам России |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебно- |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировочные |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | по подготовке к | - | 14 | 18 |  | 18 |  |
|  | другим всероссийским |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивным |  |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебно- |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировочные |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. | мероприятия | - | 14 | 14 |  | 14 |  |
|  | по подготовке |  |  |  |  |  |  |
|  | к официальным |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

25

спортивным

соревнованиям

субъекта

Российской

Федерации

2. Специальные тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учебно- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировочные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | мероприятия по общей | - |  | 14 | 18 |  | 18 |  |
|  | и (или) специальной |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовке |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. | Восстановительные | - |  | - | До 10 суток |  |  |
| мероприятия |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. | для комплексного | - |  | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |  |
| медицинского |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебно- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировочные | До 21 суток подряд и не более |  |  |  |  |
| 2.4. | мероприятия | двух учебно-тренировочного | - |  | - |  |
|  | в каникулярный |  | мероприятий в год |  |  |  |  |
|  | период |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Просмотровые |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5. | тренировочные | - |  |  |  | До 60 суток |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

26

Приложение № 4

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |  |
| п/п |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Профориентационная деятельность |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования | Учебно-тренировочный |  |
|  |  | различного типа | график |  |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно- |  |
|  |  |  | тренировочного |  |
|  |  |  | процесса |  |
| 2. | Здоровье сбережение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2.1. | Медико-биологическое | Исследование организма | Учебно-тренировочный |  |
|  | исследование | спортсмена после/до | график |  |
|  |  | тренировочной и соревновательной |  |  |
|  |  | деятельности |  |  |
| 2.2. | Режим питания | Практическая деятельность и | Режим учебно- |  |
|  | и отдыха | восстановительные процессы | тренировочного |  |
|  |  |  | процесса |  |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3.1. | Теоретическая | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный |  |
|  | подготовка |  | график |  |
| 4. | Развитие творческого мышления |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, | Учебно-тренировочный |  |
|  |  | способствующих достижению | график, режим учебно- |  |
|  |  | спортивных результатов | тренировочного |  |
|  |  |  | процесса |  |

27

Приложение № 5

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной |  | Содержание мероприятия и его форма | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
| подготовки |  |  |  | проведения |  |
| Начальной | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: |
| подготовки |  |  |  |  | сценарий/программа, фото/видео |
|  | 2. | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |
|  |  |  | Честная игра» |  | обеспечение в регионе |
|  | 3. | Проверка лекарственных препаратов (знакомство | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные |
|  | с международным стандартом «Запрещенный |  | препараты через сервисы по проверке препаратов в |
|  | список») |  |  | виде домашнего задания (тренер называет спортсмену |
|  |  |  |  |  | 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной |
|  |  |  |  |  | проверки дома). |
|  | 4. | Антидопинговая | «Играй честно» | По | Проведение викторины на крупных спортивных |
|  | викторина |  | назначению | мероприятиях в регионе. |
|  | 5. | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |
|  |  |  |  |  | системы антидопингового образования. |
|  | 6. | Родительское | «Роль родителей в | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания |
|  | собрание | процессе формирования |  | вопрос по антидопингу. Использовать памятки для |
|  |  |  | антидопинговой |  | родителей. Научить родителей пользоваться |
|  |  |  | культуры» |  | сервисом по проверке препаратов |
|  | 7. | Семинар для тренеров | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |
|  |  |  | антидопинговых |  | обеспечение в субъекте Российской Федерации |

28

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | правил», |  |  |
|  |  | «Роль тренера и |  |  |
|  |  | родителей в процессе |  |  |
|  |  | формирования |  |  |
|  |  | антидопинговой |  |  |
|  |  | культуры» |  |  |
| Учебно- | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: |
| тренировочный |  |  |  | сценарий/программа, фото/видео. |
| этап (этап | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |
| спортивной |  |  |  | системы антидопингового образования. |
| специализации) | 3. Антидопинговая | «Играй честно» | По | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
|  | викторина |  | назначению |  |
|  | 4. Семинар для | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |
|  | спортсменов и тренеров | антидопинговых правил» |  | обеспечение в субъекте Российской Федерации |
|  |  | «Проверка |  |  |
|  |  | лекарственных средств» |  |  |
|  | 5. Родительское | «Роль родителей в | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания |
|  | собрание | процессе формирования |  | вопрос по антидопингу. Использовать памятки для |
|  |  | антидопинговой |  | родителей. Научить родителей пользоваться |
|  |  | культуры» |  | сервисом по проверке препаратов |
| Этапы | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |
| совершенствования |  |  |  | системы антидопингового образования |
| спортивного | 2. Семинар | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |
| мастерства и |  | антидопинговых правил» |  | обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| высшего |  | «Процедура допинг- |  |  |
| спортивного |  | контроля» |  |  |
| мастерства |  | «Подача запроса на ТИ» |  |  |
|  |  | «Система АДАМС» |  |  |

29

Приложение № 6

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |  |
| п/п |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная |  |
|  |  |  | МБУ ДО Сальского района «СШ» и включающая |  |
|  |  |  | тесты из Рабочей программы |  |
|  |  |  | тренера - преподавателя |  |
| 2. | Медико-биологические | Заключения | Выдается Заключение |  |
|  | исследования |  | медицинским центром по всем |  |
|  |  |  | видам исследования |  |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно- |  |
|  |  |  | тренировочного года или |  |
|  |  |  | полугодий |  |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов |  |
|  |  |  | начальной подготовки и учебно- |  |
|  |  |  | тренировочного этапа (этапа |  |
|  |  |  | спортивной специализации) до |  |
|  |  |  | трех лет, не имеющих |  |
|  |  |  | спортивных разрядов |  |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, | Проводятся при отборе детей на |  |
|  |  | Комиссии | этапы спортивной подготовки, а |  |
|  |  |  | также одаренных и способных |  |
|  |  |  | детей перешедших из других |  |
|  |  |  | видов спорта или поздно |  |
|  |  |  | ориентированных на занятия |  |
|  |  |  | спортом |  |
| 6. | Другие | устанавливаются МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно |  |
|  |  |  |  |  |

30

Приложение № 7

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Таблица № 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование оборудования и спортивного | Единица | Количество |  |  |
| п/п | инвентаря | измерения | изделий |  |  |
| 1. | Бинокль морской (семикратный или более | штук | 1 |  |  |
| кратный, объектив 50 мм и выше) |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 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 | штук | 1 |  |  |
| тренировок и соревнований |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 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 x 4 м | штук | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 14. | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок | штук | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 15. | Рация | комплект | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 16. | Секундомер | штук | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |  |
|  |  |  |  |  |
| 18. | Спасательный жилет | штук | 11 |  |
|  |  |  |  |  |
| 19. | Спасательный трос («Конец Александрова» 25 | штук | 1 |  |
| метров) |  |
|  |  |  |  |
| 20. | Стойка для штанги | штук | 3 |  |
|  |  |  |  |  |
| 21. | Транспортное средство для перевозки | штук | 1 |  |
| оборудования и инвентаря |  |
|  |  |  |  |
| 22. | Тренажер для тяги штанги | штук | 3 |  |
|  |  |  |  |  |
| 23. | Турник-брусья-пресс (гимнастический) | штук | 4 |  |
| навесной на гимнастическую стенку |  |
|  |  |  |  |
| 24. | Фартук для байдарки | штук | 10 |  |
|  |  |  |  |  |
| 25. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 3 |  |
|  |  |  |  |  |
| 26. | Электромегафон | штук | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова |  |
|  | «К-1», «К-2», «К-4» |  |  |  |
| 27. | Байдарка одиночка | штук | 11 |  |
|  |  |  |  |  |
| 28. | Байдарка двойка | штук | 2 |  |
|  |  |  |  |  |
| 29. | Байдарка четверка | штук | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 30. | Весло для гребли на байдарке | штук | 20 |  |
|  |  |  |  |  |
| 31. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 6 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова |  |
|  | «С-1», «С-2», «С-4» |  |  |  |
| 32. | Весло для гребли на каноэ | штук | 20 |  |
|  |  |  |  |  |
| 33. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 4 |  |
|  |  |  |  |  |
| 34. | Каноэ двойка | штук | 2 |  |
|  |  |  |  |  |
| 35. | Каноэ четверка | штук | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 36. | Каноэ одиночка | штук | 11 |  |
|  |  |  |  |  |
| 37. | Подушка под колено для гребли для каноэ | штук | 11 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова |  |
|  | «Д-10», «Д-20» |  |  |  |

32

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Весло для лодки класса «Дракон» |  | штук |  | 48 |
|  |  |  |  |  |  |
| 39. | Лодка класса «Д-10» |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |
| 40. | Лодка класса «Д-20» |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |

.

33

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

34

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

35

Приложение № 8

к Программе по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района «СШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_\_

**Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. - М.: ФиС, 1986.
2. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации.
3. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации).
4. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва.
5. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации).
6. Сайт международной Федерации гребли на байдарках и каноэ – https://www.canoeicf.com/