

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
(МБУ ДО СШ №2)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ №2
Протокол № 1 « 09 » января 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №2
Г.Е. Отрышко
Приказ № 2/10 « 10 » января 2023г.

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки - до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – до 5 лет)

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

г. Таганрог
2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в гребле на байдарках 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 от 09.11.2022г. № 945¹ (далее – ФССП).

2. 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. Выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта гребля на байдарках и каноэ освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой гребли на байдарках и каноэ, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

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.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Таблица 1

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022г., регистрационный № 71494).

К-1 дистанция 1000 м	028	003	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 2000 м	028	004	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 5000 м	028	005	1	8	1	1	Я
К-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-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

Гребля на байдарках и каноэ — достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия греблей на байдарках и каноэ позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Современные тенденции жизни направлены на раскрепощения личности, стремление к свободе и самоутверждению. Гребля развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов этого вида спорта - большая часть тренировок проходят на водоёмах, на свежем воздухе.

3. Зачисление обучающихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	11
Учебно-тренировочный	3-5	11	8

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

4. Объем Программы

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	2-3 год	1-2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия - групповые занятия, индивидуальные занятия, смешанные, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия (сбора), медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Таблица 4

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

Спортивные соревнования

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гребцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные)

соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гребцов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гребцов необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план .

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года 2-3 год	1 - 2 год	3 год	4 год	5 год		
				Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	14	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)							
		11	11	8	8	8	8	3	
1.	Общая физическая подготовка	188	228	240	280	190	208	177	
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	130	306	366	478	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	24	72	83	104	
4.	Техническая подготовка	62	100	124	144	88	84	166	
5.	Тактическая подготовка	2	4	6	8	14	16	22	
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	8	8	8	
7.	Психологическая подготовка	2	4	4	4	14	18	22	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	8	10	12	
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6	8	8	11	
10.	Судейская практика	-	-	4	6	6	8	10	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	6	10	10	
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	6	8	13	20	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	1040	

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием подводным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой пловцов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ 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 	В течение года

		работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание 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 и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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;	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
5.	Спортивно-этическое и правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка	- освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой - усвоение спортсменом социально-правовых норм	В течение года

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекционное занятие: «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)»	январь-февраль	Дать представление о Всемирном антидопинговом Кодексе, основных терминах и определениях.
	Лекционное занятие: «Запрещенный список»	апрель	Дать представление обучающимся о структуре и содержании списка запрещенных препаратов.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных	май-ноябрь	Научить юных обучающихся проверять

	препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Лекционное занятие: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекционное занятие: «Использование пищевых добавок и терапевтическое использование запрещенных субстанций»	февраль	Дать представление обучающимся об основных понятиях проблемы изучения.
	Лекционное занятие: «Основные программы допинг - контроля»	апрель	Дать представление о том, кто проводит тестирование, проинформировать о видах тестирования.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов «Расширенный список запрещенных препаратов»	май	Закрепить знания и умения юных обучающихся в поиске и проверки лекарственных препаратов через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

			https://course.rusada.ru
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекционное занятие: «Процедуры допинг – контроля»	март	Рассказать об основных правах и обязанностях спортсменов. Санкции и апелляции
	Лекционное занятие: «Допинг – контроль для несовершеннолетних»	апрель	Рассказать об основных правах несовершеннолетних во время проведения допинг проб.
	Практическое занятие. «Система АДАМС»	май	Инструкция настройки аутентификации, руководство пользования системой.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru

9. План инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- умение выполнять построение с группой обучающихся и основные команды на месте и в движении;
- уметь проводить разминку в группе;
- проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по избранному виду спорта;
- знать правила соревнований по дисциплине и уметь заполнять протоколы соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста и судьи при участниках;
- участвовать в судействе заплывов;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп осваивают навыки работы судейской коллегии, этапа спортивного совершенствования – навыки судей на дистанции, судей на финише и организации и проведения соревнований.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практика

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии и с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2.	2. Освоение навыков судейства соревнований	1. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста и судьи при участниках. 2. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований.		
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1.	1. Освоение и закрепление методики организации и проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации	1. Организация и проведение спортивных мероприятий под руководством тренера – преподавателя. 2. Составить положение о проведении соревнований по подводному спорту «плавание в ластах». 3. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований. 4. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста и судьи при	В соответствии и с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

		участников. 5.Участвовать в судействе заплывов. 6.Участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата. 7.Постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике.		
--	--	---	--	--

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (по месту жительства)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и

средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает

восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразии средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку; - психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых; - гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления

- Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца на байдарках и каноэ должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная

продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Таблица 10

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

III. Система контроля

11. 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:

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта
«гребля на байдарках и каноэ»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,
втором
и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с
четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на
байдарках и каноэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

12. 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.

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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 3x10 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	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

возвратом в исходное положение					
--------------------------------	--	--	--	--	--

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9Д
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13

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				
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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Содержание занятий на этапе начальной подготовки

Основные цели: содействие гармоничному развитию, повышению уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья обучающихся.

Основные задачи: комплектование учебно-тренировочных групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами технических действий в гребле на байдарке и каноэ, создание представления о режиме учебно-тренировочного процесса гребцов.

Содержание работы: набор и комплектование учебно-тренировочных групп, общая физическая и специальная подготовка, изучение основных технических действий на воде (гребка в целом, его элементов, темпа, ритма гребли, управление лодкой) и в сухом зале на специализированных тренажерах, выбор вида гребли, формирование специфических ощущений,

развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче контрольных нормативов, прием нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Содержание занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Переходный период.

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

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия. Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период.

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

Общеподготовительный период

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

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

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период.

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

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных

двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы:

ОФП - изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Содержание занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Переходный период.

При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

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

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

Общеподготовительный период.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста. Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли на гребных тренажерах, направленной на развитие аэробных возможностей. Повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; освоение различных тактик.

Специально-подготовительный период.

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

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

Соревновательный период.

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

Содержание работы: ОФП - бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков, передвижение на лыжах переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами непрерывно и переменного; общеразвивающие упражнения с амортизаторами отягощением; специальные упражнения, спортивные игры.

СФП - гребля на тренажерах со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования. Моделирование соревновательной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств

и функциональных

возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

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

Задачи общей физической подготовки:

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

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

Задачи специальной физической подготовки:

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

К средствам специальной физической подготовки относят:

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

Для этапа начальной подготовки применяются:

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый - второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук

вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание - разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

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

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

Прикладные упражнения:

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

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

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке **на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)** необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

На учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лёгкая атлетика

- бег, прыжки, спортивная гимнастика).

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе

Для развития специальных физических качеств (специальная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле на байдарках и каноэ мышц туловища, ног, рук.

- Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:
- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
 - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- много скоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса (в зависимости от этапа подготовки): метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация гребли без весла, с веслом и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре в гребле на байдарках и каноэ;

На учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсменам для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

На этапе спортивного совершенствования мастерства основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей.

Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для занимающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5х метров, 5х15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.
- Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:
- имитация гребли (сериями на время):
- 30 секунд - развитие быстроты.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

- степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.
- степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

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

- а) увеличением амплитуды скручивания туловища;
- б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед

туловища (бедро, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

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

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

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

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

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

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

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

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

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в

накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;

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

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

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

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

1 Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или пlying за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

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

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

нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

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

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

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

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);

б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Создание представления о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль, за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и

обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гребля на байдарках и каноэ — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от занимающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в гребле на байдарках и каноэ необходимо иметь комплекс психологических качеств.

На спортивных этапах подготовки главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

В более старшем возрасте основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления,

способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно психологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.

В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Учебно-тематический план

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Раздел / Темы	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До года	Свыше года		
Этап начальной подготовки	Теоретическая подготовка	4 (240)	4 (240)		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	элементам техники и тактики вида спорта				выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 26	≈ 26	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка	188 (11280)	228 (17280)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	46 (2760)	66 (3960)	январь-декабрь	Применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле на байдарках и каноэ мышц туловища, ног, рук. Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы: бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег крестным шагом в различных

					<p>направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку. Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с набивными мячами разного веса (зависимости от этапа подготовки): метание двумя руками одной рукой в различных направлениях; - метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация гребли без весла, с веслом и т.п.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре в гребле на байдарках и каноэ.
	Техническая подготовка	62 (3720)	100 (6000)	январь-декабрь	Изучение основных технических действий на воде (гребка в целом, его элементов, темпа, ритма гребли, управление лодкой) и в сухом зале на специализированных тренажерах, выбор вида гребли.
	Тактическая подготовка	2 (120)	4 (240)	январь-декабрь	Создание представления о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.
	Психологическая подготовка	2 (120)	4 (340)	январь-декабрь	Установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	4 (240)	6 (360)	январь-декабрь	Естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания;

							витаминация; тренировки в благоприятное время суток; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		1-2 год	3 год	4 год	5 год	январь-декабрь	
	Теоретическая подготовка	4 (240)	6 (360)	8 (480)	8 (480)		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

подготовки. Основы техники вида спорта						обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
Психологическая подготовка	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 26	≈ 40	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Общая физическая подготовка	240 (14400)	280 (16800)	190 (11400)	208 (12480)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
Специальная физическая подготовка	108 (6480)	130 (7800)	306 (18360)	366 (21960)	январь-декабрь	Развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня, скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости.
Техническая подготовка	124 (7440)	144 (8640)	88 (5280)	84 (5040)	январь-декабрь	Расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца

							с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Создание предпосылок для этапа совершенствования спортивного мастерства. Закрепление элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях.
	Тактическая подготовка	6 (360)	8 (480)	14 (840)	16 (960)	январь-декабрь	Изучение основных положения тактики соревновательного прохождения дистанции: - выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров; - своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль, за расположением и поведением соперника; - увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа.
	Психологическая подготовка	4 (240)	4 (240)	14 (840)	18 (1080)	январь-декабрь	Совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению. В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.
	Инструкторская и	10	12	14	16	январь-	Освоение методики проведения тренировочных

	судейская практика	(600)	(720)	(840)	(960)	декабрь	занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	10 (600)	10 (600)	14 (840)	23 (1380)	январь-декабрь	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическая подготовка	8 (480)					
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 80				январь-декабрь	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	≈ 80				январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 80				январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 80				январь-	Характеристика психологической подготовки.

	подготовка		декабрь	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 80	январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 80	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	30 (1800)	январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	Общая физическая подготовка	177 (10620)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные

				ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	478 (28680)	январь-декабрь	Развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня, скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости.
	Техническая подготовка	166 (9960)	январь-декабрь	Расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Создание предпосылок для этапа совершенствования спортивного мастерства. Закрепление элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях.
	Тактическая подготовка	22 (1320)	январь-декабрь	Закрепление основных положения тактики соревновательного прохождения дистанции: - выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров; - своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль, за расположением и поведением соперника; - увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа.
	Психологическая подготовка	22 (1320)	январь-декабрь	Совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного

				<p>мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.</p> <p>В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.</p>
	Инструкторская и судейская практика	21 (1260)	январь-декабрь	Освоение и закрепление методики организации и проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие гребного канала и (или) участка реки (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастическая стенка	штук	4
2.	Козлы для укладки лодок	штук	4
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
5.	Круг спасательный	штук	2
6.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
7.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Секундомер	штук	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Спасательный жилет	штук	2

13.	Стойка для штанги	штук	3
14.	Тренажер для тяги штанги	штук	1
15.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
16.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
17.	Байдарка одиночка	штук	3
18.	Весло для гребли на байдарке	штук	10
19.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	1
20.	Свисток судейский	штук	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 байдарке и каноэ", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Под непрерывностью профессионального развития тренеров-преподавателей Организации понимается образование, протекающее в течение всей тренерской работы, а также постоянное обновление, дополнение уже существующих знаний, при помощи всестороннего развития личности и самообразования.

Происходит посредством:

- прохождение курсов повышения квалификации тренеров – преподавателей;
- регулярного изучения новинок педагогической и методической литературы;
- самообразование и профессиональное самосовершенствования, при помощи осмысливая собственного опыта и опыта коллег, а также описанного в литературе и обобщение его.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : теория и методика / М. М. Боген. - М. : Либроком, 2011. - 193 с.

2. Богуславская, В. Ю. Совершенствование физической подготовленности гребцов на байдарках с использованием различных режимов тренировок на этапе предварительной базовой подготовки : автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / В. Ю. Богуславская. - Киев : НУФВиС Украины, 2009. - 20 с.

3. Го Пенчен. Совершенствование силовой выносливости квалифицированных спортсменов в гребле на каноэ в подготовительном периоде подготовки : автореф. дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту / Г. О. Пенчен. - Киев : НУФВиС Украины, 2010. - 23 с.

4. Брюханов, Д. А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках : автореф. дис. канд. пед. наук / Д.А. Брюханов. - Волгоград : ВГАФК, 2010. - 23 с.

5. Гребля на байдарках и каноэ: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / В. Ф. Каверин. - М. : Сов. спорт, 2004. - 132 с.

6. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : монография / В. П. Губа. - М. : Сов. спорт, 2012. - 383 с.

7. Егоренко, Л. А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте : учеб. пособие / Л. А. Егоренко. - СПб. : СПбГУФК, 2006. - 93 с.

8. Егоренко, Л. А. Особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста : учеб.- метод. пособие / Л. А. Егоренко. - СПб. : СПбГУФК, 2006. - 51 с.

9. Ежова, Н. М. Повышение спортивно-педагогического мастерства по гребле на байдарках и каноэ : учеб. программа для студентов вузов

физической культуры / Н. М. Ежова, В. В. Чубаров. - Малаховка : МГАФК, 2011. - 30 с.

10. Жирнов, А. В. Совершенствование техники гребли квалифицированных байдарочников на основе моделирования кинематической структуры движений : автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / А.В. Жирнов. - Киев : НУФВиС Украины, 2008. - 20 с.

11. Замотин, Т. М. Обоснование индивидуальных тренировочных траекторий в специальной силовой подготовке гребцов-байдарочников на специально-подготовительном этапе тренировочного цикла : автореф. дис. канд. пед. наук / Т. М. Замотин. - СПб : НГУФКСиЗ, 2013. - 22 с.

12. Зеленин, Л. А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. А. Зеленин. - Набережные Челны : Поволжская ГАФК, 2014. - 46 с.

13. Каверин, В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Ф. Каверин. - М.: Советский спорт, 2004. - 130 с.

14. Калинин, А. Н. Особенности морфологического и белкового состава крови у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ : автореф. дис. канд. биол. наук / А. Н. Калинин. - Краснодар : Кубанский ГУФК, 2008. - 23 с.

15. Кулиненко, О. С. Подготовка спортсмена : фармакология, физиотерапия, диета / О. С. Кулиненко. - М. : Сов. спорт, 2009. - 431 с.

16. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. - М. : Сов. спорт, 2010. - 340 с.

17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2021. - 543 с.

18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации : учеб. пособие. - М. : Советский спорт, 2012. - 143 с.

19. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 230 с.

20. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Сов. спорт, 2005. - 230 с.

21. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации : справочник / авт. - сост. А. В. Царик. - М. : Сов. спорт, 2012. - 986 с.

22. Спичак, Н. П. Реализация функциональных возможностей квалифицированных гребцов-байдарочников на различных соревновательных дистанциях : автореф. дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту / Н. П. Спичак. - Киев : НУФВиС Украины, 2010. - 24 с.

23. Харенкова, О. И. Кумулятивные и текущие постнагрузочные изменения физиологических критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы у высококвалифицированных спортсменов (на примере гребли на байдарках и каноэ) : автореф. дис. канд. биолог. наук / О. И. Харенкова. - Краснодар : Кубанский ГУФК, 2008. - 23 с.

24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Изд. центр «Академия», 2012. - 479 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.(Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-canoes.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>
4. Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв.(Электронный ресурс).Режим доступаhttp://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm
5. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс).Режим доступа <http://www.fizkulturai sport.ru>