МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП» (МАУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрено на заседании тренерского совета МАУ ДО СШОР «Олимп» Протокол № 1 от 10,04, 20 23 г.

Утверждено приказом МАУ ДО СШОР «Олимп» № 9618-04-620т &8. 04. 20 &8 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»,

утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2022г. № 1162,

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»,

утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 909

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап	
(этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составители программы:

No	Ф.И.О.	Должность
1.	Сайфутдинова Зулия Асхатовна	Инструктор-методист
2.	Кулагин Сергей Александрович	Тренер
3.	Овсянникова Алёна Александровна	Тренер
4.	Ступина Ольга Сергеевна	Психолог
5.	Ленгина Ольга Владимировна	Старшая медицинская сестра

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 909, с учетом части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325.

Программа разработана, исходя из следующих принципов:

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа индивидуальных подготовки, особенностей многолетней спортсменов, материала занятий, вариативность программного ДЛЯ практических нагрузок, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств направленных на решение определенной педагогической задачи.

Гребной слалом — один из самых технически сложных и зрелищных видов спорта, включённых в программу летних Олимпийских Игр. Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время.

В олимпийскую программу включены соревнования в следующих классах лодок:

- К-1м (каяк-одиночка) мужчины;
- К-1ж (каяк-одиночка) женщины;
- С-1 (каноэ-одиночка) мужчины;
- С-2 (каноэ-двойка) мужчины;
- C-1 (каноэ-одиночка) женщины включены в программу чемпионатов мира с 2010 года;

- С-2МХ (каноэ двойка) мужчина и женщина.

Отличие каяка от каноэ: при гребле в каяке гребец использует весло с двумя лопастями, в то время как весло для каноэ – с одной лопастью. Различается так же посадка гребцов: в каяке человек сидит, на небольшом сидении внутри лодки, а в каноэ - стоит на коленях в специальных упорах.

Слаломные соревнования состоят из двух попыток квалификации, и одной попытки полуфинала (50% от квалификации) и одной попытки финала (по 10 лодок в каждом классе). По итогам финала берется лучший результат.

Так же проводятся командные гонки в каждом классе (команда состоит из 3 экипажей). В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша — по последней, штраф всех участников суммируется.

Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации. Эта спортивная дисциплина не относится ни к классическим циклическим (как академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим видам спорта. Группу видов спорта, в которую входит гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска».

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение учебно-тренировочного процесса на спокойной и бурной воде в теплый период года, в бассейне, на гребных и силовых тренажерах, концептах и эргометрах - в холодный период. Важную роль в подготовке спортсмена-слаломиста играют занятия плаванием, лыжные гонки, занятия общей физической подготовкой в спортивном и тренажерном залах, учебные сборы в зимний период на бурной воде.

Гребной слалом был включен в программу Олимпиады в 1972 году и исключен в 1976 году. Данная ситуация продолжалась до 1992 года, с 1996 года и по настоящее время гребной слалом числится Олимпийским видом спорта.

В Ханты-Мансийском автономном округе-Югре не смотря на техническую сложность, отсутствия канала для гребного слалома, гребной слалом развивается с 1994 года. В 1996 году была создана окружная федерация гребного слалома ХМАО – Югры. В городе Сургуте отделение гребного слалома открылось в 2002 году. Спортсмены отделения достойно представляют город Сургут и Ханты-Мансийский автономный округ-Югры на окружных и всероссийских соревнованиях, занимая призовые места.

I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности

по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Целями Программы являются достижение спортсменами спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд города Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и России для участия в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в приложении № 1 к Программе.
 - 4. Объем Программы представлен в приложении № 1 к Программе.
 - 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
 - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (представлены в приложении № 2 к Программе);
 - спортивные соревнования (представлены в приложении № 3 к Программе);
 - работа по индивидуальным планам;
 - тестирование и контроль;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия.
- 6. Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШОР «Олимп» (далее спортивная школа) ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (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 спортивной школы.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1

к Программе.

Программы устанавливается в часах и не должна превышать пределов, установленных в приложении № 1 Программы. 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.

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.

- 7. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 4 к Программе.
- 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 5 к Программе.
- 9. Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 6 к Программе.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении № 7 к Программе.

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 «гребной слалом»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
 - 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 «гребной слалом» 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 «гребной слалом»;
 - 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 «гребной слалом»;
 - 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;
- 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.
 - 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
 Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- 12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортивной школой, на основе разработанных обучающихся, проводимой упражнений, комплексов контрольных перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соответствующего соревнованиях И достижения ИМ уровня спортивной квалификации.
- 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в приложениях №№ 8-11 к Программе.

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки представлена в приложении № 12 к Программе.

Начальный этап спортивной подготовки

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отжимания в упоре лежа, подтягивание на турнике.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бегслалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленного на веревке.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе начальной подготовки это будет: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе начальной подготовки направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение фазам различных гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников.

Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

Соревнования служат для оценки спортивного мастерства обучающимися. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки и представлены в приложении 8 к Программе.

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, действия по удержанию заданного курса на слабой струе, умение выполнять эскимосский оборот у берега или от предметов, умение выполнять технические приемы - подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед.

Показатели подготовки спортсменов групп начальной подготовки

Спортсмены принимают участие в соревнованиях спортивной школы, города, некоторые - области.

По окончании второго года обучения некоторые спортсмены могут входить в состав сборных команд города.

Показателями технической подготовки на этапе начальной подготовки 1-2-го годов обучения является овладение техникой гребли на спокойной воде, техникой гребли на слабо-бурной воде в соревновательных условиях, обязательное овладение техникой эскимосского оборота.

Показателями физической подготовки является сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке 2 раза в год, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений.

Самое главное - появление устойчивого интереса к занятиям спортом в целом и гребным слаломом в частности.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) до трех лет обучения

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости обучающегося.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки обучающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной

спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в гребном слаломе являются: способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления, умение концентрировать и реализовывать максимальные физические возможности за короткий срок времени. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, реакции на меняющуюся обстановку. Специализированные технико-тактические задания выполнять в период учебно-тренировочных сборов на бурной воде.

Общая и специальная физическая подготовка

В соответствии с закономерностями развития спортивного мастерства годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на четыре периода: переходный (период относительной стабилизации спортивной формы), базовый (период повышения общефизической формы), подготовительный (период развития технических навыков), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях).

На этапе начальной специализации учебно-тренировочных групп, наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена, происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов.

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях гребного слалома: упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатические упражнения и занятия на растяжку мышц.

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (далее - АнП), при этом ЧСС находится в пределах от 150 до 170 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (далее - КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (далее - ПК), что соответствует ЧСС = 185 + 10 уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения

в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости, развиваемой при гребле, на уровне АнП у гребца-слаломиста позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Приблизительный план

микроцикла учебно-тренировочных групп (базовый период) при шестиразовых тренировках в неделю

Понедельник - Развитие максимальной силы.

Бег - 5 км, комплекс общеразвивающих упражнений (далее – OPУ) с гантелями легкого веса - 30 мин. Силовые упражнения с весом 70-100% от максимального. Упражнения на растяжку.

Вторник - Развитие специальной выносливости.

Интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи - 4-6 мин в 3-й зоне интенсивности.

Круговая тренировка в тренажерном зале - до 1 мин в 3-4 зонах интенсивности.

Среда - Общая физическая подготовка.

Спортивные игры. Упражнения с собственным весом, ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений, растяжку мышц.

Четверг - Развитие скоростной выносливости и взрывной силы. Бег на отрезках 60 и 100 м. Прыжки с места в длину. Переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 с. Круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с.

Пятница - Развитие общей выносливости (60-80% от тах).

Равномерный бег, лыжный бег, плавание, гребля на гладкой воде, гребля на тросовом концепте или гребном тренажере в 1-2-й зонах интенсивности.

Упражнения на перекладине с собственным весом.

Суббота - Развитие силовой выносливости.

Кросс - 5 км, ОРУ с предметами. Интервальная гребля на гребном тренажере на отрезках до 2 минут.

Круговая тренировка, силовые упражнения с весом (40-60% от тах) двухминутная работа - 3-4-я зоны интенсивности.

На каждом занятии по усмотрению тренера должны быть включены упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата и обязательно на растяжку мышц.

Примерный перечень упражнений:

- медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами;
 - прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90- 180-360°

с закрытыми глазами;

- прыжки и бег с преодолением препятствий, с элементами вращений и кувырков;
- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды;
- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360° с закрытыми глазами;
- стойки на голове, руках. Ходьба на руках, «колесо» с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» и т.д.;
- упражнения на перекладине: подъем переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации - закрепить навыки работы слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники слалома.

Рекомендуемые тренировки:

Тактика тренировочной и предстартовой разминки. Тактика и техника старта в личной и командной гонке. Финиш в личной и командной гонке.

Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Размен судов. Движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома. Технико-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

Контрольные упражнения представлены в приложении 9 к Программе.

Показатели подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп до трех лет обучения

Спортсмены принимают участие в соревнованиях спортивной школы, города, области, в индивидуальном порядке - на первенство России, Спартакиаде учащихся.

На этом этапе предусматривается подтверждение и (или) выполненных юношеских спортивных разрядов и выполнение более высоких нормативов. Спортсмены индивидуально входят в состав сборных команд города, округа.

Показателями технической подготовки на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения являются: уверенное владение техникой эскимосского оборота любым способом, использование крена в соревновательных условиях, прохождение трассы на соревнованиях с использованием различных элементов управления лодкой.

Показателями физической подготовки являются: ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений, умение настраиваться и показывать максимальный результат на соревнованиях. Владение спортивной лексикой, оперирование понятиями «методы тренировки», «зоны интенсивности», «аэробные» и «анаэробные» нагрузки. Умение осуществлять самоконтроль по пульсу.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения

Этап углубленной тренировки в гребном слаломе приходится на период, когда завершается формирование В основном всех функциональных обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специализированной подготовки неуклонно растет, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. На этом этапе происходит окончательное определение специализации спортсмена в отношении класса судов. В гребном слаломе доминирующее место занимают короткие многократно повторяющиеся упражнения, выполняемые сериями, направленные на отработку технического приема до автоматизма. Большое место занимают упражнения, направленные на быстрое восстановление дыхания. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики гребного слалома в сложных условиях. Все более значительная технико-тактической совершенствовании подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное место имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям спортсмена и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

На этом этапе учебно-спортивной подготовки необходимо организовать непрерывный учебный процесс с учетом календаря сборов, соревнования и отпусков тренеров-преподавателей отдельно для спортсменов, входящих в сборную города, федерального округа и страны;

Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в гребном слаломе для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в гребле на спортивной лодке на гладкой и на бурной воде, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно- силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости - плаванию и специальным упражнениям, развивающим гибкость.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом накопления мышечной силы у гребцов-слаломистов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околосреднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости являются гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется интервальный, повторный, переменный метод тренировки, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребного слалома, совершенствование координационной и ритмической структуры слаломной гребли.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов гребного слалома. Это выбор эффективного движения по трассе с учетом индивидуальных возможностей спортсмена. Детальное чтение потока воды на соревновательной скорости. Разбивка пути на отрезки с привязкой их к конкретным ориентирам. Оценка сложных, ключевых участков. Выбор точки

начала атаки ворот.

Тренировка специфических базовых качеств гребца-слаломиста: памяти, внимания, мышления, реакции. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично передвигаться по бурной воде является важной составляющей технико-тактического гребца-слаломиста. частью мастерства На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.

Все более значительная роль в совершенствовании техники гребного слалома отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Подготовка и ремонт снаряжения. Выбор спортивного судна в зависимости от веса, роста спортсмена. Установка и индивидуальная подгонка сидений. Установка и подгонка упоров для ног. Выбор весла с учетом роста и особенностей спортсмена.

Ремонт личного снаряжения. Материалы для основы спортивных лодок - углепластик, карбон-кевлар, стекловолокно. Методика склеивания сложных трещин, дыр. Вспомогательное снаряжение.

Контрольные упражнения представлены в приложении 9 к Программе.

Показатели подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп свыше трех лет обучения

Закрепление большинства группы в составе сборных команд города, области по гребному слалому.

Показателями технической подготовки спортсменов является: качество выполнения гребка как на спокойной воде, так и на бурной. Во время прохождения трассы уметь удерживать частоту гребков на всей протяженности дистанции, выполнять технические приемы различной сложности в скоростном режиме не ниже 4-й зоны интенсивности. Выступление на соревнованиях областного и Российского значения.

Показателями физической подготовки является 100%-ное выполнение

ежемесячных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке с хорошей оценкой их выполнения.

Показателями теоретической подготовки является знание теоретических вопросов по программе обучения, сдача контрольных тестов и зачетов, умение самостоятельно организовать быт в полевых условиях.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше трех лет обучения должны выполнять и подтверждать нормативы III, II, I спортивных разрядов, нормативы Кандидатов в мастера спорта.

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Основные требования по видам подготовки:

- техническая подготовка формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях, овладение техникой взятия ворот на сложных участках трассы (на валах, бочках, крутых «змейках» на струе.), разработка и разучивание индивидуального прохождения трассы;
- физическая подготовка создание специальной базы для многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки; дальнейшее развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств;
- тактическая подготовка овладение различными тактическими приемами распределения скоростных режимов, навыками борьбы в различных погодных условиях;
- соревновательная подготовка моделирование прохождения дистанции на различных скоростях, тренировка стартов, финишных ускорений, участие в контрольных и основных соревнованиях, тренировка в спарринге, формирование самостоятельности, психической устойчивости к нагрузкам и стрессам;
- теоретическая подготовка формирование научных знаний о развитии двигательных качеств, владение знаниями биохимических процессов, происходящих в организме во время тренировочных нагрузок, чтение литературы о спортивной фармакологии, умение распознавать динамику водного потока, подбор средств тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие нагрузок и мест занятий приводит к быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительнее построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, на гладкой воде и др.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее

чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

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

В основе подготовки слаломистов на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов гребного слалома на соревновательной и вышесоревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
 - развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование техникотактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-слаломиста, пока он стремится к улучшению своих результатов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортсмен, владевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов

отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Контрольные нормативы представлены в приложениях №№ 10, 11 к Программе.

Показатели подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства предусматривается выполнение нормативов на звание «Кандидат в мастера спорта», участие во всех российских календарных соревнованиях по гребному слалому, а также в индивидуальном порядке в соревнованиях европейского и мирового рангов.

Показателями технической подготовки являются: выполнение правильного гребка в соревновательных условиях, применение всех элементов управления лодкой во время прохождения трассы на соревнованиях.

Показателями физической подготовки является 100%-ная сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке запланированных программой, достижение прогнозируемых результатов.

Показателями технической подготовки являются осознанное восприятие всего учебного плана, умение анализировать отработанный материал, видеть и исправлять технические и практические ошибки.

15. Учебно-тематический план представлен в приложении № 12 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом» учитываются спортивной школой 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» 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 «гребной слалом».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 17. 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 пользования является право соответствующей материально-технической базой И (или) объектом инфраструктуры):
 - бассейн;
 - 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 (приложение № 13 к Программе);
 - обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 14 к Программе);
- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий И участия официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства спортивного высшего мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной слалом», а также этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, требованиям, профессиональным соответствовать установленным должен стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 No 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный $N_{\underline{0}}$ 62203), профессиональным стандартом 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 $N_{\underline{0}}$ 237н (зарегистрирован 21.04.2022 Минюстом России 27.05.2022, регистрационный $N_{\underline{0}}$ 68615), профессиональным стандартом «Специалист

по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным должностей руководителей, справочником специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической утвержденным культуры И спорта», Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- 18.3. С целью профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы тренеры-преподаватели должны проходить программы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.
 - 19. Информационно-методические условия реализации Программы
 - 19.1. Нормативные документы:

Всемирный антидопинговый кодекс (2021 г).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской классификации»;

Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 909 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»»;

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

19.2. Список литературных источников

Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005 г.

Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 г.

Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. - М.: «Эльф ИПР», 2004 г.

Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семенова. — Воронеж: изд-во ОАО «Центрально - Черноземное книжное издательство», 2007 г.

19.3. Интернет-ресурсы

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации; http://www.rusada.ru/ - Российское антидопинговое агентство;

https://waterslalom.ru/- Федерация гребного слалома России.

Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Годовой учебно-тренировочный план

					Этапы и гол	ы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства		
					Недельная на	агрузка в часах			
No	Виды подготовки и иные	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32		
п/п	мероприятия (%)		Макс	имальная продол	жительность одно	го учебно-тренировочного занятия	в часах		
		,	2	3		4	4		
			Наполняемость групп (человек)						
		10		6		2	1		
			Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку						
		8		11		12	14		
		Срок реализации этапов спортивной подготовки							
		· ·	3	1-5		не ограничивается	не ограничивается		
1.	Общая физическая подготовка	198	158	208	180	206	230		
2.	Специальная физическая подготовка	50	68	126	200	332	380		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	20	40	70	100		
4.	Техническая подготовка	52	64	120	232	342	360		
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	6	18	28	30	44		

6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	12	20	20	38
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	16	28	40	96
06	бщее количество часов в год	312	312	520	728	1040	1248

Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебнотренировочных мероприятий и обратно)			
	тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовк и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1. Учебно-трениров	очные мероп	риятия по подгото	вке к спортивным с	оревнованиям
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	14	18

	Федерации						
	2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 14 суток			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 с	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		учебно-тренирово	ряд и не более двух чных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-		До 60 суток			

Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Объем соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки					
			Уче	бно-		
	Э	тап	трениро	вочный		
Виды	нача	альной	этап	(этап	Этап	Этап высшего
спортивных	подг	отовки	спорт	ивной	совершенствования	
соревнований		1	специализации)		спортивного	спортивного
	До	Свыше	До трех	Свыше	мастерства	мастерства
	года	года	лет	трех		
	тода	ТОДа	J1C1	лет		
Контрольные	2	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	3	2

Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Календарный план воспитательной работы

$N_{\underline{0}}$	Направление работы	Мероприятия	Сроки
Π/Π			проведения
1.	Профориентационная деятель	ность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года
		различного уровня, в рамках которых	
		предусмотрено:	
		- 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	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в	в течение года
		рамках которых предусмотрено:	
		- 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	
2.	Dyonony ockonowayyy	педагогической работе	
2.1.	Здоровьесбережение Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках	в топошно голо
2.1.	мероприятий, направленных на	которых предусмотрено:	в течение года
	формирование здорового	- формирование знаний и умений	
	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта,	
	ооризи жизии	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	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	в течение года
	,,	* ***	r 1***

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

Приложение № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведен ия	Рекомендации по проведению мероприятий
	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раза в год	-информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	-
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	-
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение лекций для обучающихся Онлайн обучение на	1-2 раз в год до 25	-информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья - для спортсменов 12 лет и старше -

	официальном сайте	января	онлайн-курс с получением
	РУСАДА	ежегодно	сертификата «Антидопинг»;
			- для спортсменов 11 лет и младше -
			онлайн-курс с получением
			сертификата «Ценности спорта
	Антидопинговая	ПО	
	викторина «Играй	назначени	_
	честно»	Ю	
	Семинар для		
	спортсменов и тренеров		
	«Виды нарушений	1.0	
	антидопинговых	1-2 раза в	-
	правил», «Проверка	год	
	лекарственных		
	средств»		
	Проведение лекций для	1-2 раз в	
	обучающихся	год	спортсмен должен знать следующие
	Семинар «Виды		нормативные документы:
	нарушений		Международный стандарт ВАДА по
Этапы	антидопинговых		тестированию; Международный
совершенствова	правил», «Процедура	1-2 раза в	стандарт ВАДА «Запрещенный
ния спортивного	допинг- контроля»,	год	список»; Международный стандарт
мастерства и	«Подача запроса на		ВАДА «Международный стандарт по
высшего	ТИ», «Система		терапевтическому использованию»
спортивного	АДАМС»		Topinion tokony nenonboobaliilo
мастерства	, ,		- для спортсменов 12 лет и старше -
	Онлайн обучение на	до 25	онлайн-курс с получением
	официальном сайте	января	сертификата «Антидопинг»
	РУСАДА	ежегодно	

Приложение № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

План инструкторской и судейской практики

	инструкторской и судейской практики
Этап спортивной	Содержание мероприятия
подготовки	T v
Учебно-тренировочный	Проведение строевых и порядковых упражнений; овладение
этап (этап спортивной	основными методами построения учебно-тренировочного занятия:
специализации)	разминка, основная и заключительная части
	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и
	оборудования и сдача его после окончания занятия
	Развитие способности спортсменов наблюдать за выполнением
	упражнений, технических приемов другими спортсменами,
	находить ошибки и исправлять их
	Помощь обучающимся групп начальной подготовки в освоении
	конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и
	т.п.); при подготовке к соревнованиям (подготовка снаряжения и
	лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), при
	обустройстве лагеря (при проведении тренировочных сборов и
	соревнований в летнее время в полевых условиях и др.)
	Участие в судействе соревнований в качестве судьи-контролера на
	связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе
	секретариата и комендантской службы
	Подготовка к соревнованиям: постановка дистанции, оформление
	мест старта, финиша, зоны предстартового накопления
	Ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных
	нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования,
	анализ выступлений в соревнованиях)
Этапы	Проведение разминки, заминки, правильная демонстрация
совершенствования	технических приемов, исправление ошибок при выполнении
спортивного мастерства,	упражнений другими обучающимися, помощь обучающимся
высшего спортивного	младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений
мастерства	и приемов
	Составление конспекта занятия и индивидуального плана
	физической подготовки на мезоцикл и микроцикл и комплекса
	учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-
	тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной
	частей
	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной
	подготовки
	Показательные выступления; проведение мастер-классов,
	воспитательных бесед в группах начальной подготовки, учебно-
	тренировочных группах
	Изучение прав и обязанностей главных судьи и секретаря,
	начальника дистанции и дизайнера, коменданта, планирование
	дистанций, разработке технической информации
	Подготовка к соревнованиям: постановка дистанции, оформление
	мест старта, финиша, зоны предстартового накопления
	Участие в судействе соревнований в качестве начальника
	дистанции, заместителя главного судьи или секретаря

Приложение № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятий (средств)	Содержание мероприятий, средств	Сроки		
Медицинские мероприятия	Диспансерное обследование (врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием, углубленное медицинское обследование) Текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску	для обучающихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных группах -1 раз в год для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства -2 раза в год накануне соревнований		
Медико-биологические мероприятия	к соревнованиям Фармакологические средства восстановления: витамины, растения-адаптогены (женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др.)	в течение всего периода реализации программы		
Восстановительные средства	Пассивный отдых: ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двухи трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов	в течение всего периода реализации программы		
	Активный отдых: очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин.	в течение всего периода реализации программы, после упражнений с большой нагрузкой для ускорения процессов восстановления и снижения нагрузки на психическую сферу спортсмена.		

	Гидропроцедуры:	на всей продолжительности тренировочного процесса	
	- кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° C)	утром до тренировки или после дневного сна	
	- процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C).	после тренировки	
	- теплые ванны различного химического состава (при объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойносолевого 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).	через 30-60 мин. после тренировочных занятий или перед сном, продолжительностью 10-15 мин	
	Суховоздушные бани - сауны	в течение всего периода реализации программы	
	Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.	в течение всего периода реализации программы	
Психологические средства	- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	в течение всего периода реализации программы	

Приложение № 8 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

No॒	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения				
п/п	у пражнения	измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	1 Ha	La Carrette de la Car				девочки			
1. Нормативы общей физической подготовки не более не более									
1.1.	Бег на 30 м	c	6,9	7,1	6,2	6,4			
	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее				
1.2.	рук в упоре лежа на полу		6 4		10 5				
	рук в упоре лежа на полу	раз	не более		не более				
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	10.15	9.00	11.00	9.30			
	или смешанное		10.13 не бо	l .	11.00 не бо				
	передвижение на 1000 м	мин, с	7.10	7.35	HC 00	JICC			
	передвижение на 1000 м	мин, с	7.10 7.33 не более		не более				
1.4.	Бег на 1000 м		— нс ос	_	6.10	6.30			
	Наклон вперед из		не менее		не менее				
	положения стоя на		TIC MC		THE ME				
1.5.	гимнастической скамье	СМ	+1	+3	+2	+3			
	(от уровня скамьи)		11		. 2				
	Полнимание туловища из		не менее		не менее				
1.6.	положения лежа на спине	количество							
	(за 1 мин)	раз	21	18	24	21			
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени				
	Исходное положение –	·		не менее		не менее			
	основная стойка.								
2.2.	Сгибание ног в								
	положение глубокий	количество	12	10	14	10			
	присед, руки вперед,	раз	12	10	14	12			
	разгибание в исходное								
	положение за 15 с								

Приложение № 9 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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 «гребной слалом»

No		Единица	Норм	атив		
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки		
	1. Нормативы общей физи		СИ	<u> </u>		
1 1			не б	олее		
1.1.	Бег на 60 м	С	10,4	10,9		
1.2.	Бег на 1000 м		не б	олее		
1.2.	В ег на 1000 м	мин, с	6.10	6.30		
	Бег на лыжах на 1000 м	MHH 0	не б	олее		
1.3.	вет на лыжах на 1000 м	мин, с	8.15	10.00		
1.3.	или кросс (бег по пересеченной местности)	MIIII 0	не б	олее		
	на 2000 м	мин, с	18.00	19.00		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	СМ	не м			
1.4.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	CIVI	+3	+3		
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее			
1.5.	полу	коли пество раз	10	5		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее			
1.0.	на спине (за 1 мин)	-	27	24		
	2. Нормативы специальной с	физической подго				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более			
2.1.	Tiblabaline na 50 M	Willi, C	3.0	3.0		
2.2.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не м	енее		
2.2.	перекладине	-	2	-		
	3. Уровень спортивно					
		спортивные разряды – «третий юношеский				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной	спортивный раз				
J.1.	подготовки (до трех лет)	спортивный разряд», «первый юношеский				
		спортивный разряд»				
2.2	Период обучения на этапе спортивной	спортивные разряды – «третий спортивный				
3.2.	подготовки (свыше трех лет)	разряд», «второй спортивный разряд»,				
	(1 1)	«первый спортивный разряд»				

Приложение № 10 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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 «гребной слалом»

No	V	Единица	Норм	атив			
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 60 м		не бо	олее			
1.1.	Del Ha OU M	c	9,5	10,1			
1.2.	Бег на 1500 м		не бо	олее			
1.2.	Бе Г на 1300 м	мин, с	6.30	7.14			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	KOHIMOOTRO MOD	не м	енее			
1.3.	полу	количество раз	13	7			
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	av.	не менее				
1.4.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+3	+4			
	Бег на лыжах на 2000 м	NAMA O	не более				
1.5.	рег на лыжах на 2000 м	мин, с	14.10	15.00			
1.5.	или кросс (бег по пересеченной местности)	NAMA O	не более				
	на 3000 м	мин, с	18.30	21.00			
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа	колинаство воз	не менее				
1.0.	на спине (за 1 мин)	количество раз	32	28			
	2. Нормативы специальной с	ризической подгот	говки				
2.1.	Плавание на 50 м	MHH	не более				
2.1.	Плавание на 30 м	мин, с	1.30	1.35			
2.2.	Подтягивание из виса на высокой	колинаство воз	не м	енее			
۷.۷.	перекладине	количество раз	3	-			
	3. Уровень спортивной	й квалификации		·			
3.1.	Спортивный разряд «кан	идидат в мастера сп	порта»				

Приложение № 11 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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

No	Учиотичния	Единица	Норм	атив				
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	F-2-2-2-60-2-6		не б	олее				
1.1.	Бег на 60 м	С	8,2	9,6				
1.2.	Бег на 2000 м		не б	олее				
1.2.	Вег на 2000 м	мин, с	8.10	10.00				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	140 HYYYY 00000 4000	не м	енее				
1.5.	полу	количество раз	20	8				
1.4	Наклон вперед из положения стоя на	27.6	не менее					
1.4.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+4	+5				
	F 2000		не более					
1.5	Бег на лыжах на 3000 м	мин, с	18.50	22.30				
1.5.	или кросс (бег по пересеченной местности)		не более					
	на 3000 м	мин, с	16.30	19.30				
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа	140 HYYYY 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	не менее					
1.0.	на спине (за 1 мин)	количество раз	35	31				
	2. Нормативы специальной с	ризической подгот	говки					
2.1.	Плавание на 50 м	NAMA 0	не более					
2.1.	Плавание на 30 м	мин, с	1.25	1.30				
2.2.	Подтягивание из виса на высокой	110 HYVY 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	не м	енее				
2.2.	перекладине	количество раз	6	_				
	3. Уровень спортивної	й квалификации						
3.1.	Спортивное звание «м	иастер спорта Росс	:ии»					

Приложение № 12 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 300/360		
	История возникновения вида спорта «гребной слалом» и его развитие	≈ 30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта в России и за рубежом. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Характеристика современного состояния гребного слалома.
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/30	октябрь	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.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 30/30	ноябрь	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	≈ 30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Правила поведения на занятиях гребным слаломом, техника безопасности на занятиях и на соревнованиях	≈ 30/60	февраль	Умение плавать, емкости непотопляемости судна, буксировка лодки, слив воды из лодки, одежда и снаряжение спортсмена
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 30/60	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Представления о тактике прохождения дистанции.

	элементам техники и тактики вида спорта			Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Работа веслом.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30/30	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Возрастные группы. 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	≈ 30/30	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «гребной слалом»	≈ 30/30	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивных судов гребного слалома.
	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/1200		
Учебно-	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 30/60	сентябрь	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.
трениро- вочный	История возникновения олимпийского движения	≈ 30/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
этап (этап спортивной специализа- ции)	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
ции)	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнваниях	≈ 60/120	февраль	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Способы страховки на бурной воде.			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «гребной слалом»	≈ 60/120	март	Спортивная техника и тактика. Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка). Ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами. Режим чередования работы и отдыха на цикле гребка. Режим взаимодействия весла и лодки с водой. Основные звенья обучения гребле. Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции. Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждых ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.			
	Основы туристической подготовки	≈ 60/120	апрель	Взаимосвязь гребного слалома и туризма. Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для проживания в полевых условиях, для участия в походе. Организация туристического быта. Безопасность в туризме.			
	Психологическая подготовка	≈ 60/120	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности			
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «гребной слалом»	≈ 60/120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спор подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря экипировки к спортивным соревнованиям.			
	Правила вида спорта	$\approx 60/120$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.			
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1800					
Этап совершен- ствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.			
спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной			

				деятельности. Ошибки спортсмена и их причины.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Предстартовое физическое и психологическое состояние спортсмена. Формирование спортивной мотивации. Психологическая готовность к соревнованиям. Приемы регуляции и саморегуляции психических качеств спортсмена-слаломиста.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 300	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Пути повышения спортивного мастерства гребцов-слаломистов. Периодизация годичного цикла тренировки в гребном слаломе. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла.
	Теоретические основы техники и тактики гребного слалома	≈ 300	сентябрь-май	Развитие специализированных восприятий — расстояния, скорости и направление водного потока, положение лодки и гребца относительно потока. Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные ворота и способы их взятия. Выбор пути движения на трассе. Раскладка сил на дистанции гребного слалома. Взаимодействие с соперниками на дистанции. Особенности тактики в командной гонке
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	pprox 200 в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных 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. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 2100		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 200	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 200	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 500	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Ошибки спортсмена и их причины.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 400	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. Пути повышения спортивного мастерства гребцов-слаломистов. Периодизация годичного цикла тренировки в гребном слаломе. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	pprox 400	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 400 в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных 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. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 13 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

No	Наименование оборудования	Единица	Количество
Π/Π	и спортивного инвентаря	измерения	изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
6.	Коврик пенополиуретановый	штук	10
7.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10
8.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
9.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скамья для жима штанги лежа	штук	2
14.	Спасательный трос 25 м	штук	10
15.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
16.	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	20
17.	Ткань угольная для ремонта лодок	погонный метр	20
18.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
19.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	2
20.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре	штук	1
21.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000

22.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
23.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
24.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литр	40
25.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
26.	Эспандер лыжника	штук	10

Таблица № 2

	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
_				Этапы спортивной подготовки							
							Учебно-	Э	тап		
					тап	-	нировочный	соверп	пенство-	Этап	высшего
					льной		тап (этап		кин	-	гивного
No		E		подг	отовки		портивной	_	СИВНОГО	маст	герства
п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица			ciiei	циализации) Т	маст	ерства		
11/11		измерения		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				КОЛ	ЭКСП	КОЛ	ЭКСП.	КОЛ	ЭКСП.	КОЛ	ЭКСП:
1.	Весло для байдарки	штук	на обучающегося		_	1	1	2	1	2	1
2.	Весло для каноэ	штук	на обучающегося		_	1	1	2	1	2	1
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на обучающегося	-	_	1	3	2	2	2	2
4.	Лодка спортивная каноэ- двойка	штук	на обучающегося	ı	_	1	3	2	2	2	2
5.	Лодка спортивная каноэ- одиночка	штук	на обучающегося	-	_	1	3	2	2	2	2
6.	Эспандер лыжника	штук	на обучающегося		_	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи беговые	пар	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	2
8.	Палки лыжные	пар	на обучающегося		_	1	1	1	1	1	1
9.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	2

Приложение № 14 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет спасательный слаломный	штук	10
2.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
3.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	10
4.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
5.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	10
6.	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	200
7.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	10
8.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	10
9.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
№ п/п				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	2	
2.	Бриджи спортивные	штук	на обучающегося	_	_	1	1	1	1	1	1	
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	2	
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	_	_	1	1	1	1	1	1	
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	_	_	1	1	2	1	2	1	
6.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	_	_	1	1	2	1	2	1	
7.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	1	
8.	Куртка-юбка с длинным рукавом для	штук	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	1	

	каноэ (топдек каноэ)										
9.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на обучающегося	_	_	1	2	1	2	1	1
10.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	_	-	1	2	1	2	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	_	_	1	2	1	1	1	1
12.	Спасательный жилет	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
13.	Тапки спортивные неопреновые	пар	на обучающегося	_	_	1	1	2	1	2	1
14.	Термобелье	комплект	на обучающегося	_	_	1	1	2	1	2	1
15.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	_	_	1	1	2	1	2	1
16.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	_	_	1	1	2	1	2	1
17.	Чехол для весла для байдарки	штук	на обучающегося	_	_	1	2	2	2	2	2
18.	Чехол для весла для каноэ	штук	на обучающегося	_	_	1	2	2	2	2	2
19.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	на обучающегося	_	_	1	3	2	2	2	2
20.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	на обучающегося	_	_	1	3	2	2	2	2
21.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	на обучающегося	_	_	1	3	2	2	2	2
22.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	_	_	1	2	1	1	1	1

23.	Шлем слаломный	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	_	_	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	_	_	1	1	1	1	1	1
26.	Штаны неопреновые	штук	на обучающегося	_	_	1	1	1	1	1	1