

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР «Уралец»  
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»  
/Р.Р. Киямов  
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Гребной слалом»**

Срок реализации программы:

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений

Нижний Тагил

2023

**Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»:**

Заместитель директора МБУ ДО «СШОР «Уралец»» - Гагарина Татьяна Михайловна

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пышина Мария Алексеевна

Инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Асанова Софья Алексеевна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Гвоздева Ольга Владимировна (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Салтанов Сергей Вадимович (высшая квалификационная категория).

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.	Общие положения.	7
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы.	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	18
2.6.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	24
3	Система контроля.	25
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	25
3.2.	Прием обучающихся на программу.	27
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	27
3.3.1	Текущий контроль.	27
3.3.2	Промежуточная аттестация.	28
3.3.3	Итоговая аттестация.	30
3.4.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной слалом».	31
3.5.	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».	32
3.6.	Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.	33
3.7.	Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного	34

	мастерства.	
3.8.	Итоговая аттестация на этапе высшего спортивного мастерства.	36
4.	Рабочая программа по виду спорта.	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	37
4.2.	Общая и специальная спортивная подготовка.	38
4.3.	Техническая и тактическая подготовка.	43
4.4.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	47
4.5.	Учебно-тематический план	50
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	57
6.	Условия реализации программы.	58
6.1.	Материально-технические условия реализации программы.	58
6.2.	Кадровые условия реализации программы.	63
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.	64
7.	Информационно-методические условия реализации программы.	64
	Нормативные документы.	65
	Список литературы.	66
	Перечень интернет-ресурсов.	67

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной слалом» (далее - Программа) составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 г. №1162. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта «Гребной слалом»

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава. Индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский облас и многие другие суда стоят у истоков этого вида спорта. Это легкие цельные суда, которые может переносить и которыми может управлять один или два человека. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

История возникновения гребного слалома в мире начинается с XX столетия, когда туристы водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Официальный статус технической дисциплины международной федерации гребли был присвоен гребному слалому в 1932 году.

В программу Олимпийских игр гребной слалом входил в 1972 году, после чего был исключен; вновь включен с 1992 года.

Гребной слалом – относится к сложнокоординационным видам спорта. Движения гребцов отличаются сложной координацией, способствуют развитию всех основных мышечных групп (особенно мышц спины, брюшного пресса и верхних конечностей). Это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоциональная и зрелищная. В

последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, объединяемых понятием «экстремальные». С полным правом к ним относятся и гребной слалом.

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.

Виды программы:

Индивидуальные гонки:

- слалом К-1м - Байдарка – одиночка (каяк) мужчины;
- слалом К-1ж - Байдарка – одиночка (каяк) женщины;
- слалом С-1м - Каноэ – одиночка мужчины;
- слалом С-1ж - Каноэ – одиночка женщины;
- слалом К-1м - экстрим Байдарка – одиночка (каяк) мужчины;
- слалом К-1ж - экстрим Байдарка – одиночка (каяк) женщины;
- слалом С-2м - Каноэ – двойка мужчины;
- слалом С-2 - смешанный - Каноэ – двойка мужчина, женщина.

В индивидуальных гонках каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях.

Командные гонки:

- слалом 3 х К-1м - Три байдарки – одиночки (каяка) мужчины;
- слалом 3 х К-1ж - Три байдарки – одиночки (каяка) женщины;
- слалом 3 х С-1м - Три каноэ – одиночки мужчины; – слалом 3 х С-1ж - Три каноэ – одиночки женщины;
- слалом 3 х С-2м - Три каноэ – двойки мужчины;
- слалом 3 х С-2 - смешанный - Три каноэ – двойки мужчины, женщины.

Команды в командных гонках могут состоять только из тех участников, кто принимал участие в индивидуальных гонках.

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 команды суммируется. Каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях. В каждом виде программы командных гонок участник может участвовать только в одной команде. Участник может участвовать в командных видах гонок отличных от его/ее индивидуальных видов гонок, если иное не указано в Положении о соревновании.

Этапы соревнований по гребному слалому состоят из одной или более попыток. Порядок старта во всех попытках одинаковый. Для подсчета результатов соревнований в этапе берется лучший результат экипажа во всех попытках, или сумма результатов экипажа во всех попытках, или сумма мест экипажа во всех попытках.

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022г. № 909.

спортивные дисциплины: по виду спорта «гребной слалом»(0930001611 Я)

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
слалом К-1	093 001 1 6 1 1 Я
слалом К-1 - экстрим	093 007 1 8 1 1 Я
слалом С-1	093 002 1 6 1 1 Я
слалом С-2	093 003 1 6 1 1 А
слалом С-2 - смешанный	093 008 1 8 1 1 Я
слалом 3 х К-1	093 004 1 8 1 1 Я
слалом 3 х С-1	093 005 1 8 1 1 Я
слалом 3 х С-2	093 006 1 8 1 1 А

1.2. 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; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы

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

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 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) Минимальная	Наполняемость (человек) Максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	11	6	12
Этап совершенствования Спортивного мастерства	неограничивается	12	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	14	1	2

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнением контрольных тестов по видам подготовки, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).



Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (видах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – 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.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с

целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16-18 лет в 21:00 (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

#### Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	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 Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

#### Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «гребной слалом»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются 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; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год.

Таблица № 5

#### Объем соревновательной деятельности при реализации программы

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	Догода	Свышегод а	Дотрех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	2	3	4	5	5

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «гребной слалом».

Соревновательная деятельность в гребном слаломе весьма интенсивна, соревнования проводятся на открытой воде (апрель-октябрь) и в гребных бассейнах. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Спецификой вида спорта определяется, что спортсмен может выступать в различных категориях (классах), а также этапах: - квалификация, полуфинал, финал.

Контрольные соревнования, это соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. По результатам отборочных соревнований, отбираются участники на вышестоящие соревнования. (основные соревнования). На каждом этапе подготовки отборочные соревнования имеют свой ранг соревнований

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

Таблица № 6

Рекомендуемые спортивные соревнования для обучающихся

Этап (год) спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	Уровень спортивных соревнований
НП-1	Контрольные (1)	Веселые старты, эстафеты, промежуточная аттестация, и иные мероприятия
НП-2,3	Контрольные (1)	Контрольная тренировка в группе, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (1)	Контрольная тренировка в группе, школьного уровня, официальные спортивные соревнования
	Основные (2)	официальные спортивные соревнования
УТ-1, 2, 3	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Контрольная тренировка в группе, школьного уровня, официальные спортивные соревнования
	Основные (3)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
УТ-4,5	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе и (или) соревнования не ниже муниципального уровня, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
	Основные (4)	Участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ
СС	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе и соревнования не ниже муниципального уровня и (или) уровня субъекта РФ, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
	Основные (5)	Участие в соревнованиях на уровне субъекта РФ, обязательное участие в соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований
ВСМ	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе и соревнования не ниже муниципального уровня и (или) уровня субъекта РФ, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Участие в соревнованиях на уровне субъекта РФ
	Основные (2)	Соревнования межрегиональные, обязательное участие в соревнованиях не ниже Всероссийского

		уровня
--	--	--------

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы 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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план отделения гребной слалом представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	50-55	39-41	20-26	18-20	18-20
2.	Специальная спортивная подготовка (%)	16-18	21-20	24-28	26-30	26-32	29-32
3.	Участия в спортивных	-	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9



	соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	16-20	19-22	21-25	28-35	27-33	27-33
5.	Техническая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	1-4	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 октября, окончание учебно-тренировочного года – 30 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

### Примерный годовой учебно-тренировочный план (52 недели)

Таблица №8

п / п	Виды спортивной подготовки и другие мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	150-200	173-230	208-292	178-225	208-250	224-300
2	Специальная физическая подготовка	40-53	62-83	146-204	218-280	301-362	362-482
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	16-22	36-47	73-87	100-133
	Техническая	40-53	62-83	120-	232-	312-374	362-482

4	подготовка			168	300		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	6-8	10-14	22-28	42-50	50-67
6	Инструкторская и судейская практика			10-14	22-28	42-50	50-67
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-14	22-28	62-75	100-133
8	<b>Итого часов в год</b>	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
9	<b>Часы в неделю</b>	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Годовой календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 9

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	- 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	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы

		уважительного отношения к решениям спортивных судей); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.	
1.2.	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочного занятия; - разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий; - составление комплексов упражнений по СФП; - освоение навыков организации и проведения комплексов СФП, фрагментов и целых учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - в рамках учебно-тренировочного занятия: формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
<b>2. Здоровье сберегающая деятельность</b>			
2.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	- проведение инструктажей по технике безопасности; - участие в антидопинговых мероприятиях; - участие в днях здоровья и спорта; - проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья (оформление стендов; плакатов).	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха. - практическая деятельность в восстановительные процессы обучающихся (формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность 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, согласно годового плана воспитательной работы
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			

3.1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе);</li> <li>- Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися;</li> <li>- Оформление информационных стендов;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок.</li> </ul>	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках;</li> <li>- Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы;</li> <li>- Проведение мероприятий с приглашением именитых гостей ;</li> <li>- Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников;</li> </ul>	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие и проведение семинаров, мастер-классов, показательные выступления.</li> </ul>	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
<b>5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм</b>			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.);</li> <li>- Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр).</li> <li>- Проведение пропагандистских акций</li> </ul>	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы

		об антитерроре, экстремизме.	
<b>6. Трудовое направление</b>			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях - волонтерское движение;</li> <li>- Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки;</li> <li>- Участие в общешкольных субботниках.</li> </ul>	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 10

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Теоретические занятия по темам с обучающимися: по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в год  1 раз в месяц  1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Теоретические занятия с обучающимися по темам:  - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год  1 раз в месяц  1 раз в год  1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Теоретические занятия с обучающимися по темам:	согласно годового учебно-тренировочного	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для

- «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	плана: 1 раз в год  1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	обучающихся в области антидопинга
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Теоретические занятия с обучающимися по темам:  - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год  1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Таблица № 11

### Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований. Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			

1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ упражнений для совершенствования техники выполнения отдельных элементов технической подготовки обучающихся.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории .	В течение года
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1.	Проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта под руководством тренера-преподавателя.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Составление комплексов подводящих упражнений для совершенствования техники упражнений.	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
		Проведение учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя.	
2.	Выполнение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологией.	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и проведении школьных и муниципальных соревнований;	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории «Юный судья».	

## 2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Таблица № 12

### План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах ССМ, ВСМ		Обучающиеся проходят УМО два раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТ, ССМ, ВСМ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО один раз в год, спортсмены этапов ССМ и ВСМ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО два раз в год в Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины Свердловской области ГАУЗ СО «Многопрофильный клинический центр «Бонум».
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

Таблица № 13

### План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	мероприятие	содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
1.	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
2.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

### 3. Система контроля



### 3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной слалом»;
- получить общие знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

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

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 и 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастера спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (ил) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

#### 3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

##### 3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

### 3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении каждого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 14.

Таблица №14

#### Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

		подготовки		
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Выполнение разряда/ наличие разряда.	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения. По рекомендации Педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на более высокий этап обучения (на основании результатов контрольных тестов).

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

### 3.3.3. Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся этапа ВСМ по окончании периода обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 15.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации итоговой аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный)	наличие СП.звания	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда\звания	Форма, разработанная Учреждением / зачет

разряд/звание				
---------------	--	--	--	--

Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец».

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

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов при переводе на второй, третий год обучения на этапе начальной подготовки необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет. (Таблица №16) .

### **Контрольно- переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки**

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерен	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-----------------	---------------------------	------------------------------

		ия	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			10.15	9.00	11.00	9.30
1.3.	или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	–	–
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

### **3.5. 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»**

Для выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет». (Таблица 17).

#### **Контрольно-переводные нормативы для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на учебно-тренировочном этапе**

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	



			6.10	6.30
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	не более	
			8.15	10.00
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.0	3.0
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

### **3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для зачисления (при переводе с учебно-тренировочного этапа на первый год обучения на этап совершенствования спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для переводе на следующий год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет». Обучающийся может проходить спортивную подготовку на этапе ССМ более трех лет при выполнении следующих условий: необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет», вхождение обучающегося в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**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»**

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.30	7.14
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Бег на лыжах на 2000 м	мин, с	не более	
			14.10	15.00
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	не более	
			18.30	21.00
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.35
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Для выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки для зачисления (при переводе с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для обучения на этапе высшего спортивного мастерства необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет». Обучающийся может проходить спортивную подготовку на этапе ВСМ более трех лет при выполнении следующих условий: необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет»; вхождение обучающегося в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «гребной слалом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по

виду спорта «гребной слалом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**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»**

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Бег на лыжах на 3000 м	мин, с	не более	
			18.50	20.30
1.5.	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	не более	
			16.30	19.30
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

3.8. Итоговая аттестация на этапе высшего спортивного мастерства  
Для успешной итоговой аттестации обучающемуся необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет».

Таблица №20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8.2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Бег на лыжах на 3000 м	мин, с	не более	
			18.50	20.30
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	не более	
			16.30	19.30
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

#### 4. Рабочая программа по виду спорта

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

##### Теоретическая подготовка

Таблица №21

№	Наименование	Этапы начальной подготовки		Тренировочные этапы		Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
		1 год	2, 3 год	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	История развития гребного слалома		X	X	X	X
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		X	X	X	X
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	X	X	X	X	X
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			X	X	X
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека			X	X	X
6.	Основы спортивного питания	X	X	X	X	X
7.	Гигиенические знания, умения и навыки	X	X	X	X	X
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	X	X	X	X	X
9.	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	X	X	X	X	X
10.	Требования техники безопасности при занятиях гребным слаломом	X	X	X	X	X

Основная направленность теоретической подготовки в группах изменяется следующим образом:

-группы начальной подготовки - создание представлений о гребном слаломе как виде спорта.

-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки гребца-слаломиста и уверенное владение техникой эскимосского оборота любым способом.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки.

## 4.2.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Распределение тренировочных нагрузок, средств общей подготовки (ОП), специальной подготовки (СП) разбито по этапам обучения и периодам подготовки.**

Таблица № 22

### СТРУКТУРА ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ В НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПО ЭТАПАМ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Дни недели	Этап подготовки				
	Сентябрь – ноябрь	Декабрь – февраль	Март – апрель	Май - июнь	Июль – август
1	Сила, силовая выносливость	сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость техника	Выносливость, техника
6	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

#### **Этап начальной подготовки.**

Основная задача этапа начальной подготовки – привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья, создание фундамента для разностороннего физического развития спортсмена, разносторонняя физическая подготовка, развитие понимания техники гребли, углубленное изучение основных элементов, приемов и способов гребного слалома, приобретение соревновательного опыта, воспитание основных физических качеств, таких как: общая выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, скоростные способности, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

Показателями технической подготовки на этапе НП 1-3-го года 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 ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных

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

Группы начальной подготовки 1, 2,3 года обучения

Таблица №23

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок	Продолжительность (акад. ч)	Метод, интенсивность
1 обще подготовительный этап январь – апрель (17 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная, втягивающая. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая тренировка;
Февраль – март (6 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая или игровая тренировка;
Март – апрель (5 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая или игровая тренировка;
Специально – подготовительный этап май – август (18 недель)				
Май – (5 недель)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	1	2	Игровая тренировка
Июнь – июль (8 недель)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (5 недель)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная, силовой направленности
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель). Активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия. Индивидуальные задания.				
2 обще подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь-ноябрь (5 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Ноябрь-декабрь (6 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность

**Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп начальной подготовки**

Таблица №24

№	Упражнения	Год обучения	
		1	2-3
		Время выполнения упражнения	
		30 – 60сек	60-120сек
		Вес отягощения юноши/девушки	
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	12\10	15\12
2	Подъем переворотом на перекладине (раз)	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (без отягощения) (раз)	20\15	30\20
4	Жим штанги лежа, за 1 мин, раз	15\10	20\15
5	Упражнения на координацию. Прыжки ноги врозь, правая рука вперед, левая назад	+	+
6	Подтягивание на перекладине	2\1	4\3
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	10\5	12\8
8	Отжимание (раз)	20\15	25\20

**Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп начальной подготовки**

Таблица №25

№	Упражнения	Год обучения	
		1	2-3
		Время выполнения упражнения	
		30 – 60сек	60-120сек
		Вес отягощения юноши/девушки	
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	18\15	20\18
2	Подъем с переворотом на перекладине	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (без отягощения) (раз)	40\30	50\40
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5
5	Жим ногами на тренажере (кг)	30\25	30\25
6	Подтягивание на низкой перекладине девочки \ раз	20	30
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	20\15	18\12
8	Отжимание (раз)	30\20	40\30

**Учебно- тренировочная группа 1 года обучения**

Таблица №26

Месяцы	Вид	Недельный цикл тренировок
--------	-----	---------------------------



	подготовки	Количество тренировок в неделю	Продолжительность (акад.ч)	Метод, интенсивность
<b>1 обще подготовительный этап январь – март (12 недель)</b>				
Январь – февраль (6 недель)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 недель)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
<b>Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)</b>				
Апрель – май (9 недель)	СП	4	8	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направл.
<b>Соревновательный период июнь – август (13 недель)</b>				
Июнь-август (13 недель)	СП	4	8	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	4	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
<b>Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)</b>				
Сентябрь – октябрь (6 недель)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
<b>2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)</b>				
Октябрь – декабрь (11 недель)	СП	3	6	Техническая, равномерная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

### Учебно- тренировочная группа 2года обучения

Таблица №27

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (аст.ч)	Метод, интенсивность
<b>1 обще подготовительный этап январь – март (12 недель)</b>				
Январь – февраль (6 недель)	СП	3	7	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	7	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 недель)	СП	3	7	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	7	Комбинированная, силовой направленности, круговая
<b>Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)</b>				
Апрель – май	СП	4	10	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая

(9 недель)				выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (13 недель)				
Июнь-август (13 недель)	СП	4	10	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	4	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 недель)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 недель)	СП	3	7	Техническая, равномерная
	ОП	3	7	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

### Учебно- тренировочная группа свыше 3 года обучения

Таблица №28

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (аст.ч)	Метод, интенсивность
1 обще подготовительный этап январь – март (12 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 недель)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)				
Апрель – май (9 недель)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (13 недель)				
Июнь-август (13 недель)	СП	4	12	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	6	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 недель)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь	СП	3	9	Техническая, равномерная
	ОП	3	9	Комбинированная, силовая

(11 неделя)				направленность, общая выносливость
----------------	--	--	--	------------------------------------

**Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для учебно- тренировочных групп**

Таблица №29

№	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4-5
		Время выполнения упражнения			
		60 - 120сек	60 - 120сек	60 – 480 сек	60 - 480сек
		Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	20\15	22\18	25\20	30\25
2	Подъем с переворотом на перекладине	+	+	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	юн - 5\20 дев – 3\20	10\20 5\20	10\30 5\30	10\40 10\30
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5	15\10	15\10
5	Подъем ног в висе на перекладине	25\20	30\25	35\30	40\35
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки ( раз)	30	35	40	45
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	15\10	18\12	20\15	25\20
8	Отжимание (раз)	30\25	35\30	40\35	45\40
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	7.5\5	10\7.5	12\10	12\10
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	10	15	18	20

### 4.3.ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гребной слалом относится к сложно-техническим и сложно-координационным видам спорта. Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В гребном слаломе это могут быть рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, гимнастика и т.д. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания,

умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного задания, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях. Различается индивидуальная и командная тактика.

Специфика техники и тактики гребного слаломиста тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе - просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слаломиста должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне - одно из основных условий развития этой дисциплины.

Эффективность обучения в гребном слаломе зависит как от правильного определения задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

#### **Подразделения методов обучения по характеру передачи и восприятия:**

- объяснительно-иллюстративный (рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований). Этот метод самый распространенный и эффективно действует на всех этапах спортивной подготовки;

- репродуктивный или идеомоторный (различные виды имитационных упражнений, выполнение движений гребца в лодке на суше, тренажерах). Особенно важен этот метод на этапе начальной подготовки спортсмена;

- метод проблемного изложения. Тренер ставит перед спортсменом проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмену показывают варианты познания и решения проблемы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации: закрепить навыки работы гребца-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 гребка, 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, упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома.

Показателями технической подготовки на этом этапе 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.

Тактико-техническая подготовка спортсмена направлена на обучение положению туловища, рук, 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 различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Основная задача 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 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 частью технико-тактического мастерства гребца-слаломиста. На этом 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 подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и её индивидуализацию.

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-слаломиста.

Весь процесс обучения спортивного мастерства можно разделить на три этапа:

1 этап – начальное разучивание двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии;
- научить различным фазам гребков (положение рук и амплитуда их движения при гребле);
- отработка индивидуальных особенностей техники (разворот корпуса, положение лопасти весла относительно судна);
- предупредить и устранить ошибки, неточности, ненужные действия и грубое искажение техники гребли.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений;
- неблагоприятные условия;
- боязнь, утомление;

2 этап – углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- углубленное понимание закономерностей изучаемого

действия;

- изучение основных элементов, приемов и способов гребного слалома;
- совершенствование двигательного ритма, свободное, слитное выполнение гребка;
- создание предпосылок вариативности;

3 этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного движения, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепление навыка владения техникой гребного слалома;
- расширение диапазона вариативности технических движений для целесообразного выполнения их в различных условиях, в том числе при максимальном проявлении физических качеств;
- завершение этапа индивидуализации техники гребли в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования технического мастерства спортсменов.

#### **4.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста – поддержание высокой мотивации для занятий гребным слаломом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы тренировочного процесса.

В группах *начальной подготовки* основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

В психологической подготовке в учебно- тренировочных группах акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях);

формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.); создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства психологическая подготовленность спортсмена -это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль. В гребном слаломе, наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует группа средств и методов, связанных со спецификой данной спортивной дисциплины.

Основные специфические факторы в гребном слаломе, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

1. Большое количество объемного снаряжения. В гребном слаломе это лодка и весло. Как и во многих технических видах спорта, постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера - создать условия для быстрого осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я». Наиболее действенным методом для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти во время занятий в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения.

2. Холодовая усталость и постоянная сырость. Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горнотаежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково. Наиболее эффективное средство - применение качественного снаряжения - герметичных лодок, неопреновых и влагозащитных костюмов, - обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения. Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в



дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду и переход в комфортные условия.

3. Бурная вода. Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте занимающийся менее подвержен чувству страха перед бурной водой невысокой сложности. Одним из самых распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение заданий повышенной психологической сложности по окончании каждого микроцикла. В группах начальной подготовки (как в бассейне, так и на открытой воде) - подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и др.

В тренировочных группах последующих лет обучения и группах спортивного совершенствования упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке выше обычной соревновательной сложности и др. Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки: многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения. Он широко распространен у гребцов-слаломистов групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

#### 4.5. Учебно-тематический план по этапам подготовки

Таблица №30

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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.

История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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.
	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.
	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.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 200$	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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 200$	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	$\approx 600$		

мастерства

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная</p>
	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>



## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 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 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".

## 6. Условия реализации программы

### 6.1. 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):

- канал для гребного слалом и (или) участка реки с течением (водоемом), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слалом»;
- эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- помещения для ремонта лодок и иного 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;
- 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.

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

Таблица №31

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 №32

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Весло для байдарки	пар	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	–	–	1	3	2	2	2	2
5.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	пар	на обучающегося	–	–	1	3	2	2	2	2
6.	Экспандер лыжника	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи беговые	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
8.	Палки лыжные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Крепления лыжные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 33

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет спасательный слаломный	штук	10
2.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек-каajak)	штук	10
3.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек-каноэ)	штук	10
4.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек-каajak)	штук	10

5.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек-каноэ)	штук	10
6.	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	200

Таблица № 34

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		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)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1

	каяк)										
8.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
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

## 6.2. Кадровые условия реализации программы.

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 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 N 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 Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "гребной слалом", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### 6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

## 7. Информационно-методические условия реализации программы.

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

При разработке данной программы использовались следующие источники:



### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства спорта России от 7июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 909 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 г. № 1162 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
11. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Правила вида спорта «гребной слалом», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

### **Список литературы:**

#### **Список литературных источников.**

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
2. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437с.
3. Володин В.Н., Короткова Е.А. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДСШОР (этап начальной подготовки) – Тюмень, 2009.
4. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Мн.: Выш. Шк.; 1985 – 86с.
6. Живодров С.А. Модель подготовки гребца-слаломиста высокой квалификации. – Тюмень: Вектор Бук, 2009. - 151с.
7. Живодров С.А. Системный подход в подготовке гребцов-слаломистов высокой квалификации. – М.: Вектор Бук, 2011. - 112с.
8. Иссурин В.Б. Блоковая переодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288с.
9. Каунсилмен Д. Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР ШВСМ «Гребля на байдарках и каноэ слалом» - г. Москва, 2006г.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
13. Сборник научных статей «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004 – 350с.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
15. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412с.
16. Чепрун А.К. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры – М.:»Физкультура и спорт», 1987.-288с.

17. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды. – М.: Восточная Книжная Компания, 1997.-224с.

18.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация гребного слалома России: <https://waterslalom.ru/>;
6. Федерация гребного слалома Свердловской области: <http://slalomso.ru/>;
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org\\_metod/](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/);
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .