РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании тренерского совета
МАУ «СШОР водных видов спорта» г. Перми
протокол № 01-22-05 от 19.11.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ «СШОР водных видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-78 от 24.12.2021

ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта» г. Перми

Срок реализации программы: не менее 8 лет.

Составители:

Баталова М.Ю. – заместитель директора

Черемных А.Д. – тренер

Пермь, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 493), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель программы – организация спортивной подготовки спортсменов, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Пермского края и России к официальным соревнованиям.

Гребной слалом – олимпийский вид спорта, предусматривающий прохождение на лодке участков горной реки либо бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта код вида спорта 093 000 1 6 1 1 Я *(гребной слалом)* включает следующие спортивные дисциплины:

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

Гребной слалом – это технически сложный вид гребли вид, входящий в программу Олимпийских игр.

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский области и многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя человеками. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и

лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

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.

Слаломные соревнования состоят из двух попыток. Порядок старта в обеих попытках одинаковый. Для окончательного итога берется лучший результат.

В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников суммируется.

В зависимости от длины дистанции, количества ворот, скорости течения трассы делятся на 5 категорий трудности (таблица 1). Соревнования проводятся на трассах длиной 250—400 м с 18—25 воротами и трудностью, как правило, не выше 3-й категории.

Таблица 1

Категории сложности участка водного потока для слаломной трассы

Категория сложности	Описание
I	Участок водного потока, имеющий течение с небольшими постоянными волнами. Русло имеет неровное дно и отдельно стоящие легкопроходимые препятствия. Средняя скорость течения 0,5-1 м/сек.
II	Участок водного потока, имеющий неровное дно и неровное течение, постоянные волны (до 0,2 м). Русло имеет отдельно стоящие легкопроходимые препятствия. Средняя скорость течения 1 -1,5 м/сек.
III	Участок водного потока, имеющий неровное дно, быстрое и неровное течение со средними постоянными волнами (до 0,5 м). Русло имеет отдельно стоящие препятствия. Среднее расстояние между препятствиями не больше 20 м. Наличие небольших и легкопроходимых сливов или сужений в русле на участке водного потока. Средняя скорость течения 1,5-2 м/сек.
IV	Участок водного потока с неровным дном, быстрым и неровным течением с высокими постоянными волнами (0,8 м). Русло имеет отдельно стоящие препятствия. Среднее расстояние между препятствиями не больше 15 м. Отдельные

	сливы со значительным спадом воды. Средняя скорость течения 2-3,5 м/сек.
V	Участок водного потока с неровным течением, постоянными большими волнами (1-1,2 м) и беспрерывным уклоном. Препятствия следуют один за другим. Русло имеет отдельные сливы с большим спадом воды. Среднее расстояние между препятствиями не более 10 м. Средняя скорость течения 3,5-4,5 м/сек.

Спортивная подготовка по гребному слалому осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;
2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3) этап совершенствования спортивного мастерства;
4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гребной слалом»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом»;
- формирование спортивной мотивации для занятий видом спорта «гребной слалом»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающую тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	1

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортив-ного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-64	50-55	39-41	20-26	18-20	18-20
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	20-21	24-28	26-30	26-32	29-32
Техническая подготовка (%)	16-20	19-22	21-25	28-35	27-33	27-33

Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	1-4	3-4	3-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-3	1-4	6-8	6-8
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	4-5	4-5

1.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «гребной слалом»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Основные	-	2	3	4	5	5

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и/или по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	4,5
	свыше года	6
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	12
	свыше двух лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
этап высшего спортивного мастерства	весь период	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребной слалом».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До	Свыше	До двух	Свыше		

	года	года	лет	двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

1.7. **Требования спортивному инвентарю и оборудованию**

1.7.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинский	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	пар	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.	Набивные мячи (от 1 до 5кг)	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	2

21.	Трос металлический для оборудования дистанции	штук	2000
22.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	10
23.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	10
24.	Чехол для лодки каноэ- одиночка	штук	10
25.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
26.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
27.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литров	40
28.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	10

1.7.2. спортивный инвентарь для индивидуального пользования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Весло для каноэ	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
4.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
5.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	2
6.	Чехол для весла для байдарки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
7.	Чехол для весла для каноэ	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
8.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	2

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	б/р	8	10	10	25
	свыше года	3юн	8	10	10	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет.	2юн-III	11	14	6	14
	свыше двух лет	II-I	11	14	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	КМС	12		2	8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	МС, МСМК	14		1	4

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «гребной слалом» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл – контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «гребной слалом» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Обеспечение безопасности

Гребной слалом относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по гребному слалому необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп. Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правила. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале спортивного сезона, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж занимающихся о правилах проведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно. Второе – безопасность во время проведения тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения занимающихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и т.д.) и др. Третье – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж занимающихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации (бассейн, канал, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «гребной слалом» в закрытых помещениях и искусственных бассейнах, так же, как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- нормативно-техническим: наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году или спортивному сезону, подписанному в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения тренировочных занятий тренерским составом; проведение тренерами инструктажа по безопасности с обучающимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;
- санитарным: наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и др.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на естественных водных полигонах.

При организации и проведении тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся: инструктажи занимающихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и др., в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспечение необходимой страховки во время занятий учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и др.

Кроме того, тренер заранее должен знать: свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.); способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

Оказание доврачебной медицинской помощи и действия тренера при чрезвычайных происшествиях

В случае ухудшения состояния занимающихся во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и

название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или спортсменом получена травма, тренер должен оказать доврачебную помощь.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1. Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия и психологическая подготовка (часов)	7	16
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	199	260
тренировочные сборы	27	27
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	-	8
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	1	1

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия и психологическая подготовка (часов)	37	84
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	409	592
тренировочные сборы	132	198
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	12	16
инструкторская и судейская практика (часов)	8	8
медико-восстановительные мероприятия	24	36
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	2

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	218
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	-
тренировочные сборы	280
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	25

инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	56
работа по индивидуальным планам (часов)	854
тестирование и контроль	3

2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	200
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	-
тренировочные сборы	320
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	30
инструкторская и судейская практика (часов)	-
медико-восстановительные мероприятия	64
работа по индивидуальным планам (часов)	1047
тестирование и контроль	3

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.
2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий федерации гребного слалома Пермского края.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств, приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо

использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что

вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; -аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.8.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/ лекций/ уроков/ викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 - 2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Тренер	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство)	Международный стандарт «Запрещенный список»	Тренер	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год

	сайте РУСАДА[1]			
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 - 2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Беседа	«Запрещенный список»	Тренер	По назначению
	3. Беседа	«Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Медицинский работник	1 - 2 раза в год
	4. Теоретическое занятие	«Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Тренер	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства **Этап высшего спортивного мастерства**	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Запрещенный список» Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил «Подача запроса на ТИ»	Тренер Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	1 - 2 раза в год

[1] Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет.** Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.** Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

		«Система АДАМС»		

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень

Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	4	4
	Свыше двух лет	4	4
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10	10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	-	-

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «гребной слалом», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной слалом», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение

стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
1.1.	Бег на 30 м, с	не более 6,9	не более 7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 6	не менее 4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м, мин, с	не более 7,10	не более 7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 1	не менее + 3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 110	не менее 105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, количество попаданий	не менее 2	не менее 1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
2.1.	Бег на 30 м, с	не более 6,2	не более 6,4
2.2.	Бег на 1000 м, мин, с	не более 6,10	не более 6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 10	не менее 5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 2	не менее + 3
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м, с	не более 9,6	не более 9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком	не менее 130	не менее 120

	двумя ногами, см		
2.7.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 19	не менее 13
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Плавание 50 м, мин, с	без учета времени	без учета времени
3.2.	Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с, количество раз	не менее 12	не менее 10

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
1.1.	Бег на 60 м, с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1500 м, мин, с	не более 8,05	не более 8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 5	не менее + 6
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м, с	не более 8,7	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 160	не менее 145
1.7.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 26	не менее 18
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет			
2.1.	Бег на 60 м, с	не более 9,2	не более 10,4
2.2.	Бег на 2000 м, мин, с	не более 9,40	не более 11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 24	не менее 10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 6	не менее + 8
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м, с	не более 7,8	не более 8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 190	не менее 160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	не менее 39	не менее 34
2.8.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 34	не менее 21
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Плавание 50 м, мин, с	не более 1,30	не более 1,35
3.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
1.1.	Бег на 60 м, с	не более 9,5	не более 10,1
1.2.	Бег на 1500 м, мин, с	не более 6,50	не более 7,14
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 28	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 9	не менее + 13
1.5.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 7,9	не более 8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 180	не менее 165
1.7.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 33	не менее 22
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м, с	не более 8,2	не более 9.:
2.2.	Бег на 2000 м, мин, с	не более 8,10	не более 10,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 36	не менее 15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 11	не менее + 15
2.5.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 7,2	не более 8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 215	не менее 180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	не менее 49	не менее 43
2.8.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 40	не менее 27
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м, с	не более 13,4	не более 16,0
3.2.	Бег на 2000 м, мин, с	-	не более 9,50
3.3.	Бег на 3000 м, мин, с	не более 12,40	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 42	не менее 16
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 13	не менее + 16
3.6.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 6,9	не более 7,9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 230	не менее 185
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество	не менее 50	не менее 44

	раз		
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г, м	-	не менее 20
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	не менее 35	-
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	не более 16,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	не более 23,30	-
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
4.1.	Бег на 100 м, с	не более 13,1	не более 16,4
4.2.	Бег на 2000 м, мин, с	-	не более 10,50
4.3.	Бег на 3000 м, мин, с	не более 12,00	-
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 44	не менее 17
4.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 13	не менее + 16
4.6.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 7,1	не более 8,2
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 240	не менее 195
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	не менее 48	не менее 43
4.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г, м	-	не менее 21
4.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	не менее 37	-
4.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	не более 17,30
4.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	не более 22,00	-
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
5.1.	Плавание 50 м, мин, с	не более 1,24	не более 1,30
5.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	не менее 10	не менее 5
5.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м, с	не более 8,2	не более 9,6
1.2.	Бег на 2000 м, мин, с	не более 8,10	не более 10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 36	не менее 15

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 11	не менее + 15
1.5.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 7,2	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 215	не менее 180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	не менее 49	не менее 43
1.8.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 40	не менее 27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м, с	не более 13,4	не более 16,0
2.2.	Бег на 2000 м, мин, с	-	не более 9,50
2.3.	Бег на 3000 м, мин, с	не более 12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 42	не менее 16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 13	не менее + 16
2.6.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 6,9	не более 7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 230	не менее 185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	не менее 50	не менее 44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г, м	-	не менее 20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	не менее 35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	не более 16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	не более 23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м, с	не более 13,1	не более 16,4
3.2.	Бег на 2000 м, мин, с	-	не более 10,50
3.3.	Бег на 3000 м, мин, с	не более 12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 44	не менее 17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 13	не менее + 16
3.6.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 7,1	не более 8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 240	не менее 195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	не менее 48	не менее 43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г, м	-	не менее 21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом	не менее 37	-

	700 г, м		
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	не более 17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	не более 22,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Плавание 50 м, мин, с	не более 1,20	не более 1,25
4.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	не менее 15	не менее 8
4.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Москва: Советский спорт, 2006. - 103 с.

2. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400с.

3. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.

4. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семенова. - Воронеж: изд-во ОАО «Центрально - Черноземное книжное издательство», 2007. - 173с.

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125)

6. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.-М.: ФиС, 1980.

7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.:ФиС, 1988.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом (Приказ Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 493)

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: http://bmsi.ru/

2. Сайт федерации гребного слалома России (wwwslalom.ru)

3. Международная Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) http://canoeicf.com/icf/

4. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

5. Министерство физической культуры и спорта Пермского края - https://sport.permkrai.ru/

6. Европейская Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) http://canoe-europ e.org/.

7. Российская Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) http://www.kayak-canoe.ru/ru/.
8. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
9. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа (официальный интернет-сайт): http://www.anti-doping.ru/
10. Школа гребного слалома http://www.ww-kids.ru/
11. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/
12. Всемирное антидопинговое агентство https://www.wada-ama.org/
13. Федерация гребного слалома РФ https://www.wwslalom.ru/