

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Спортивная школа технического, экстремального,  
интеллектуального спорта»  
(МБУДО «СШ ТЭИС»)

Рассмотрена  
на заседании тренерского  
совета

"21" 12 2022 г.,  
протокол № 04



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО «СШ ТЭИС»  
Почекунин Ю.Ю.

Приказ № 23 от «10» 01 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«рафтинг»**

<u>По этапам спортивной подготовки:</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>3г.</u>
	<u>Тренировочный этап</u>	<u>5лет</u>
	<u>Совершенствование</u>	<u>Без</u>
	<u>спортивного</u>	<u>ограничений</u>
	<u>мастерства</u>	

Срок реализации: 10лет

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Спортивная школа технического, экстремального,  
интеллектуального спорта»  
(МБУДО «СШ ТЭИС»)**

Рассмотрена  
на заседании тренерского  
совета  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.,  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СШ ТЭИС»  
\_\_\_\_\_ Почечунин Ю.Ю.

Приказ №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«рафтинг»**

<u>По этапам спортивной подготовки:</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>3г.</u>
	<u>Тренировочный этап</u>	<u>5лет</u>
	<u>Совершенствование</u>	<u>Без</u>
	<u>спортивного</u>	<u>ограничений</u>
	<u>мастерства</u>	

Срок реализации: 10лет

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» (Далее – программа) для МБУДО «СШ ТЭИС» (Далее – Учреждение) разработана в соответствии с № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 № 1028

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: общие положения, характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- 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.

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды Новосибирской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта рафтинг.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),  
этап совершенствования спортивного мастерства

## **II. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДУ СПОРТА « РАФТИНГ »**

Слово «рафтинг» происходит от английского слова «рафт», что в переводе означает «плот». Рафтинг — командный вид спорта и каждый участник во время сплава выполняет определенные функции, а экипаж в целом выполняет указания лидера-капитана.

Рафтинг — спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на 6-, 4- и 2-местных надувных судах (рафтах) на время. Для рафтинга подходят реки с обилием порогов, шивер, перекатов и водопадов. Такие реки обычно находятся в горных районах или на очень рельефной местности. Как следствие, подобные районы слабо или вообще не заселены

Как вид спорта внесён во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (номер-код 1740001411Я).

На бурных, порожистых реках используются рафты без каркаса и уключин, и применяется канойный (см.: каноэ) способ гребли (однолопастное весло);

В многодневных турах и для транспортировки экспедиционного груза часто используются рафты, усиленные рамой жесткости с уключинами для весел и применяется распашной способ гребли.

Также на рафтах с распашными веслами часто транспортируют туристов, не способных или не желающих грести канойными веслами. Рафты с распашными веслами эксплуатируются на реках любой категории сложности, вплоть до пятой категории сложности.

Соревнования по рафтингу состоят из четырёх дисциплин: Квалификационный заезд (по международным правилам — Спринт), Параллельный спринт, Слалом, Длинная гонка. Максимальное количество очков за победу в каждом виде: 100, 200, 300 и 400 соответственно. Команда, набравшая максимальное количество очков в сумме, — становится победителем в общем зачете — Многоборье.

Ежегодно в России проводятся такие соревнования как: Ак Талай Маргаан, Чуя-ралли, Чемпионат России и Кубок России, куда съезжаются сильнейшие спортсмены страны. Соревнования проводятся в двух классах: Рафт-6 и Рафт-4 (с делением на мужские и женские команды).

Каждые два года проводится чемпионат Мира по рафтингу. До 2008 года в соревнованиях участвовали только экипажи состоящие из шести человек, но начиная с Чемпионата Европы проводятся также соревнования между экипажами из четырёх человек. Первыми чемпионами на рафтах-четвёрках стали россияне.

## **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «рафтинг»**

Выделяются четыре дисциплины вида спорта рафтинг параллельный спринт - R4, параллельный спринт - R6 (далее - параллельный спринт), слалом - R4, слалом - R6 (далее - слалом), длинная гонка - R4, длинная гонка - R6 (далее - длинная гонка), многоборье - R4, многоборье - R6 (далее - многоборье).

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **III. Теоретический раздел программы**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг».

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рафтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется ФССП и данной Программой. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы с 10 лет.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Новосибирской области по виду спорта «рафтинг», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рафтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,

проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	10
		свыше одного	11
		года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	17

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

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг».

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-16
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-8
	свыше одного года обучения:	



**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рафтинг**

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	60-64	50-55	37-39	20-22	16-18	16-18
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	20-21	22-24	24-26	26-28	28-29
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	6-8	8-10
Техническая подготовка (%)	14-16	18-20	21-23	28-32	27-32	25-27
Тактическая подготовка	1-2	2-4	4-6	6-8	6-8	6-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-4	4-6
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	4-6

В каждом конкретном случае объем определяется спецификой вида спорта и задачами, решаемыми при выполнении упражнений. маршрутов, пройденные на соревнованиях. Интенсивность нагрузки зависит от интенсивности физиологических процессов, лежащих в основе выполняемой двигательной деятельности. Чем больше развиваемая спортсменом сила и скорость, тем выше интенсивность работы. Мощность равна количеству работы, произведенному за определенное время.

Общая физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее гармоническое физическое развитие, включающая в себя занятия физическими упражнениями, (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности скалолаза.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта рафтинг**

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и

выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства до года обучения	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	6	6
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3	4

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

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

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства до года	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	24
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1248

### Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

## **IV. Практический раздел Программы**

### **Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «рафтинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее:

10 лет - 20.00;

11-18 лет - 21.00.

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к Программе.

### **Примерный календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в

себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в **Организации**. У нас Учреждение

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг».

### **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятия определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

В каникулярное время общеобразовательных учреждений, в зимний и летний период, проводятся учебно-тренировочные мероприятия продолжительностью до 3 недель. (21 день)

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 2 к Программе.

### **Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение

планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

2. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

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

- 3.3. План по месяцам;

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

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

### **Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;-
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 3 к программе.

### **Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 в не соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во в не соревновательный 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».

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций. Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

## VI.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 5 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "РАФТИНГ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2   6,4		не более 5,7   6,0	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	

			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на перекладине	с	не менее			
2.2.	Плавание на 25 м	с	8 Без учета времени			

**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 "РАФТИНГ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.35
2.2.	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин, с	не более	
			17.45	21.30
2.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			4	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)**  
**ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "РАФТИНГ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			0.43	1.05
2.2.	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

### Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в скалолазании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых

упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники скалолазания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащимся, выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория *спортивного судьи "юный спортивный судья"* (далее - квалификационная категория *"юный спортивный судья"*) присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория *спортивного судьи "спортивный судья третьей категории"* (далее - третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена)

### Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-1-3	1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2.Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3.Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4.Знать и уметь выполнять специальные упражнения для _____.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
ТГ-4	1.Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2.Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3.Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать занимающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.

ТГ-5	1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику _____. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. 5. Обязаны знать правила соревнований _____ 7. Проведение контрольных соревнований. 8. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.
------	--	--

## **VII. Иные требования и условия реализации Программы**

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

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

- наличие 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.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 6 к Программе.

### **Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация:

а) о дате создания образовательной организации, об учредителе, учредителях образовательной организации, о представительствах и филиалах образовательной организации, о месте нахождения образовательной организации, ее представительствах и филиалов (при наличии), режиме, графике работы, контактных телефонах и об адресах электронной почты;

б) о структуре и об органах управления образовательной организацией;

в) о реализуемых образовательных программах с указанием групп, дисциплин предусмотренных соответствующей образовательной программой;

г) о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, местных бюджетов и по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;

е) о федеральных стандартах спортивной подготовки, об образовательных стандартах и о самостоятельно устанавливаемых требованиях (при их наличии);

ж) о руководителе образовательной организации, его заместителях, руководителях филиалов образовательной организации (при их наличии);

з) о персональном составе педагогических работников с указанием уровня образования, квалификации и опыта работы;

и) о местах осуществления образовательной деятельности;

к) о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности (в том числе о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов спорта, средств обучения и воспитания);

л) о количестве вакантных мест для приема (перевода) по каждой дополнительной общеобразовательной программе,

м) о поступлении финансовых и материальных средств и об их расходовании по итогам финансового года;

н) о лицензии на осуществление образовательной деятельности (выписке из реестра лицензий на осуществление образовательной деятельности);

2) копий:

а) устава образовательной организации;

б) свидетельства о государственной аккредитации (с приложениями);

в) плана финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации;

г) локальных нормативных актов, правил внутреннего распорядка обучающихся, правил внутреннего трудового распорядка, коллективного договора;

3) документа о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образца договора об оказании платных образовательных услуг, документа об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе;

4) предписаний органов, осуществляющих государственный контроль (надзор) в сфере образования, отчетов об исполнении таких предписаний;

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;



- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями.

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства до года	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
1.	Физическая подготовка:	138	178	160	231	183	162
	Общая физическая подготовка	87	107	160	95	68	81
	Специальная физическая подготовка	51	71	160	136	115	81
2.	Техническая подготовка	137	174	263	425	463	587
3.	Тактическая подготовка	2	3	7	12	14	16
4.	Психологическая	2	3	4	5	24	20

	подготовка						
5.	Теоретическая подготовка	5	7	11	25	20	24
6.	Аттестация	6	6	8	12	16	20
7.	Соревновательная деятельность	6	9	50	132	160	200
8.	Инструкторская практика	6	10	14	20	20	22
9.	Судейская практика	0	9	17	24	25	29
10.	Восстановительные мероприятия	8	15	30	42	42	48
11.	Медицинское обследование	2	2	4	8	8	10
Участие в соревнованиях согласно календарному плану на текущий тренировочный год							
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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	-	14	14	14

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

### Примерный календарный план воспитательной работы

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

### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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



## Приложение № 5

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

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

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
	Весло байдарочное	штук	10
2.	Весло канойное (алюминий - shaft, пластик - лопасть)	штук	10
3.	Весло канойное из композитных материалов (карбон, карбо-кевлар)	штук	10
4.	Весы медицинские до 200 кг	штук	1
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
6.	Гантели переменной массы (от 1 до 15 кг)	комплект	1
7.	Коврик пеноуретановый	штук	10
8.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	1
9.	Насос для рафта (большой)	штук	2
10.	Рафт - спортивный (двухместный «R2»)	штук	5
11.	Рафт - спортивный (четырёхместный «R4»)	штук	2
12.	Рафт - спортивный (шестиместный «R6»)	штук	2
13.	Ремонтный комплект для рафта	штук	3
14.	Секундомер электронный	штук	1
15.	Спасконец (25 м)	штук	1
16.	Спасконец персональный-поясной (10 м)	штук	10
17.	Тренажер для имитации гребли в рафте	штук	1
18.	Трос металлический для оборудования дистанций	метр	2000
19.	Фал капроновый (тросс) с карабином на конце 1,5 м (переворотка)	штук	1
20.	Фартук для гребли на байдарке	штук	10
21.	Чехол для весел	штук	2
22.	Шнур капроновый для оборудования дистанций	метр	2000
23.	Электронасос	штук	1
24.	Эспандер лыжника	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова:			

«параллельный спринт»			
25.	Буй для оборудования дистанции «параллельный спринт»	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «слалом»			
26.	Вежа для дистанции «слалом» (бело-зеленая)	штук	22
27.	Вежа для дистанции «слалом» (красно-белая)	штук	8
28.	Перекладина ворот для дистанции «слалом»	штук	14
29.	Таблички нумерации ворот для дистанции «слалом»	штук	14
30.	Мобильный пандус	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3
	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Куртка брызгозащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

			ся						
	Футболка	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1
	Шапка спортивная	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1
	Шорты спортивные	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1
	Шлем слаломный	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1