

**СОГЛАСОВАНО**

Министр молодежной политики  
и спорта Саратовской области

\_\_\_\_\_ О.А.Дубовенко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБУ ДО СО СШОР по ГС

\_\_\_\_\_ А.А. Чефранов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

в соответствии с Федеральным стандартом  
по виду спорта гребной спорт

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Спортивная школа олимпийского резерва  
по гребному спорту»**

**на 2023-2026 г.г.**

**г. Саратов**

**2023**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«Гребной спорт»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим дисциплинам:

- академическая гребля;
- прибрежная гребля;
- народная гребля;
- индор-гребля.

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1090 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

**Таблица №1**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |              |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|
|                                                           |                                                    |                                                                | минимальная             | максимальная |
| Этап начальной подготовки                                 | 2                                                  | 10                                                             | 10                      | 20           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 12                                                             | 6                       | 12           |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 15                                                             | 3                       | 6            |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16                                                             | 2                       | 4            |

С учетом специфики вида спорта гребной спорт, определяются следующие **особенности спортивной подготовки:**

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов;

- при комплектовании учебных групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки. Минимальный возраст прохождения спортивной подготовки по гребному спорту – 10 лет;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребной спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящих спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки;

▪ при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Таблица № 2**

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

#### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» рассчитывается на 52 недели и реализуется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица №4).

## 5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |

|      |                                                        |                                                                           |             |                                     |   |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|---|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |   |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |   |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |                                     |   |

## 5.2. Объем соревновательной деятельности

**Таблица №4**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                             |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                 | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 2          | 4                                                           | 4              | 6                                             | 8                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2                                                           | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | -          | 2                                                           | 4              | 4                                             | 4                                   |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребной спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

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

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

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

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №5/1).

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки**

**Таблица №5/1**

| Виды подготовки                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                       | один год                           | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)       | 60 - 65                            | 52 - 57    | 45 - 50                                                   | 27 - 37        | 17 - 25                                       | 12 - 17                             |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15 - 20                            | 15 - 20    | 20 - 25                                                   | 32 - 42        | 46 - 52                                       | 46 - 57                             |
| Участие в спортивных соревнованиях(%) | -                                  | -          | 1-3                                                       | 2-6            | 6-7                                           | 7-9                                 |
| Техническая подготовка (%)            | 20 - 25                            | 22 - 27    | 22 - 27                                                   | 20 - 25        | 15 - 20                                       | 12 - 15                             |
| Теоретическая, подготовка (%)         | 1 - 2                              | 1 - 2      | 1 - 3                                                     | 1 - 4          | 2 - 4                                         | 1 - 4                               |
| Тактическая, подготовка (%)           | 1 - 2                              | 1 - 2      | 1 - 3                                                     | 1 - 4          | 2 - 5                                         | 1 - 4                               |
| Психологическая подготовка (%)        | 1 - 2                              | 1 - 2      | 1 - 3                                                     | 1 - 4          | 2 - 4                                         | 1 - 4                               |



# Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5/2

| №п/п                         | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                                    | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |                                    | До года                                                                     | Свыше года                  | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|                              |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                    | 6                                                                           | 8                           | 12                                                       | 16             | 20                                            | 24                                  |
|                              |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                    | 2                                                                           | 2                           | 3                                                        | 3              | 4                                             | 4                                   |
|                              |                                    | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                    | 10-20                                                                       |                             | 6-14                                                     |                | 3-10                                          | 2-9                                 |
|                              |                                    | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 187                                                      | 250            | 294                                           | 292                                 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка  | 47                                                                          | 63                          | 157                                                      | 308            | 499                                           | 712                                 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях |                                                                             |                             | 6                                                        | 25             | 62                                            | 87                                  |
| 4.                           | Техническая подготовка             | 69                                                                          | 91                          | 137                                                      | 166            | 156                                           | 150                                 |
| 5.                           | Теоретическая, подготовка (%)      | 3                                                                           | 4                           | 6                                                        | 9              | 11                                            | 12                                  |
| 6.                           | Тактическая, подготовка            | 3                                                                           | 4                           | 12                                                       | 16             | 31                                            | 50                                  |
| 7.                           | Психологическая подготовка         | 3                                                                           | 4                           | 12                                                       | 16             | 21                                            | 25                                  |
| Общее количество часов в год |                                    | 312                                                                         | 416                         | 624                                                      | 832            | 1040                                          | 1248                                |

## 7. Календарный план воспитательной работы

**Таблица №6**

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                                                                    | В течение года      |
| 2.2.     | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);                                                                                                   |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                          | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                               | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора спортсменов | В течение года |

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

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

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. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним    Таблица №7**

| Этап спортивной подготовки                                                      | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | «Что такое допинг и допинг- контроль?»<br>«Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»<br>«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»                                                                                                                                                    | В течение год    | Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах                                                                                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | «Профилактика применения допинга среди спортсменов»<br>«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»<br>«Характеристика допинговых средств и методов»<br>«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»<br>«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» | В течение год    |                                                                                                                                                                               |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | «Антидопинговая политика и ее реализация»<br>«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»<br>«Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций»,<br>«Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля».                                    | В течение года   | . членам сборных команд РФ особое внимание уделять информации о местонахождении спортсменов, включенных в пулы тестирования РУСАДА или международной федерации по виду спорта |

**Примерный план проведения антидопинговых мероприятий учреждением      Таблица №7/1**

| <b>№</b> | <b>Наименование мероприятий</b>                                                                                                                                                                       | <b>сроки</b>                | <b>ответственный</b>                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
| 1        | Подготовка и утверждение приказа по учреждению об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию                                                           | До 30.12.2021               | Заместитель директора                        |
| 2        | Проведение тренерского совета учреждения по вопросу обсуждения Федеральных законов от 22.11.2016г. № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ»; от 29.12.2017г. № 461-ФЗ «О внесении изменений в ТК РФ»   | По плану                    | Заместитель директора<br>Инструктор методист |
| 3        | Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах                                                                                                                                      | По мере необходимости       | Заместитель директора<br>Инструктор методист |
| 4        | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для занимающихся                                                                                                                   | 1 раз в год                 | Тренеры                                      |
| 5        | Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами                                                                                                                                                  | При зачислении              | Тренеры                                      |
| 6        | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу                                                                                              | При трудоустройстве         | Заместитель директора                        |
| 7        | Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала                                                                                                     | В течении года              | Инструктор-методист                          |
| 8        | Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями занимающихся                                                                                                                            | Весь период                 | Тренеры                                      |
| 9        | Размещение на официальном сайте ГБУСО СШОР по ГС информации по проведению антидопинговых мероприятий                                                                                                  | Весь период                 | Заместитель директора                        |
| 10       | Прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА (администрация, тренеры, лица, проходящие спортивную подготовку на этапах ВСМ, ССМ, ТЭ (СС)) с предоставлением сертификатов | 1 раз в год<br>Январь- Июнь | Заместитель директора                        |
| 11       | Участие в семинаре и конференциях, проводимых ГБУ СО ЦСП по плану ЦСП                                                                                                                                 | В течении года              | Заместитель директора                        |



## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц проходящих спортивную подготовку. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских и областных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

### Планы инструкторской и судейской практики

### Таблица №8

|                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ТЭ<br/>(СС)</b>       | <p>Проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Овладеть принятой терминологией и уметь проводить упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).</p> <p>Участие в судействе соревнований в качестве судьи.</p> |
| <b>ССМ<br/>и<br/>ВСМ</b> | <p>Проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту. Прохождение судейского семинара.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль- это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД)
- углубленное медицинское обследование (УМО)
- этапные комплексные обследования (ЭКО)
- текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики гребного спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные. Нетрудоемкие для врача и спортсмена методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии и динамике многократно, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагают на руководителей спортивных школ, а также тренеров-преподавателей.

### План прохождения медицинского обследования

Таблица 9

| Этап подготовки | УМО                  | ЭКО                                                                                            | ТМО                                                                                                                                     |
|-----------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НП              | Не реже 1 раза в год | Проводятся по рекомендациям специалистов ОВФ диспансера, данных при углубленных обследованиях. | Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). |
| ТЭ (СС)         | Не реже 2 раз в год  |                                                                                                |                                                                                                                                         |
| ССМ             | Не реже 2 раз в год  |                                                                                                |                                                                                                                                         |
| ВСМ             | Не реже 2 раз в год  |                                                                                                |                                                                                                                                         |

## **Планы применения восстановительных средств.**

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает большое значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

рациональная организация и программирование микро-, мезо-и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья гребца, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

- *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

- *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры,

баровоздействие и светолечение.

- Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывает отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревновательной деятельности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

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

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### **11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## 13. Контрольные и контрольные-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «гребной спорт»

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица №10

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 6,2                          | 6,4     | 5,7                             | 6,0     |
| 2.                                    | Челночный бег<br>3x10 м                                                              | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,0                             | 9,4     |
| 3.                                    | Бег на 1000 м                                                                        | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |
| 4.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 130                          | 120     | 150                             | 135     |
| 5.                                    | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 6.                                    | Наклон вперед<br>из положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | +2                           | +3      | +3                              | +4      |

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»**

**Таблица №11**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения                                                                                                                              | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                   |                                                                                                                                                   |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                       | с                                                                                                                                                 | не более |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 5,5      | 5,8     |
| 1.2.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                                                                                                                                                 | не более |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 8,7      | 9,1     |
| 1.3.                                     | Бег на 1500 м                                                                     | мин, с                                                                                                                                            | не более |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 8.05     | 8.29    |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                                                                                                                                                | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 160      | 145     |
| 1.5.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 18       | 9       |
| 1.6.                                     | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                                                                                                                                                | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                   | +5       | +6      |
| 2. Уровень спортивной квалификации       |                                                                                   |                                                                                                                                                   |          |         |
| 2.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет)                   | Спортивные разряды – «третий<br>юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |         |
| 2.2.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)                | Спортивные разряды – «третий<br>спортивный разряд», «второй<br>спортивный разряд», «первый<br>спортивный разряд»                                  |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»**

**Таблица №12**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                    | с                    | не более |         |
|                                          |                                                |                      | 4,7      | 5,0     |
| 1.2.                                     | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | не более |         |
|                                          |                                                |                      | 7,2      | 8,0     |
| 1.3.                                     | Бег на 2000 м                                  | мин, с               | не более |         |
|                                          |                                                |                      | 8.10     | 10.00   |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                |                      | 215      | 180     |
| 1.5.                                     | Сгибание и разгибание рук                      | количество раз       | не менее |         |



|                                                                                                                                      |                                                                               |                |                                      |                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                      | в упоре лежа на полу                                                          |                | 36                                   | 15                                   |
| 1.6.                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см             | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | +11                                  | +15                                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                       |                                                                               |                |                                      |                                      |
| 2.1.                                                                                                                                 | 10 прыжков с двух ног                                                         | м, см          | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 24,00                                | 20,00                                |
| 2.2.                                                                                                                                 | Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)                             | кг             | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 90%<br>от массы тела<br>обучающегося | 80%<br>от массы тела<br>обучающегося |
| 2.3.                                                                                                                                 | Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин) | количество раз | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 110                                  | -                                    |
| 2.4.                                                                                                                                 | Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье            | количество раз | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | -                                    | 110                                  |
| 2.5.                                                                                                                                 | Гребля-индор 2000 м                                                           | мин, с         | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 6.50                                 | 7.50                                 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес» |                                                                               |                |                                      |                                      |
| 3.1.                                                                                                                                 | 10 прыжков с двух ног                                                         | м, см          | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 24,00                                | 20,00                                |
| 3.2.                                                                                                                                 | Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)                             | кг             | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 90%<br>от массы тела<br>обучающегося | 80%<br>от массы тела<br>обучающегося |
| 3.3.                                                                                                                                 | Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин) | количество раз | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 110                                  | -                                    |
| 3.4.                                                                                                                                 | Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье            | количество раз | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | -                                    | 110                                  |
| 3.5.                                                                                                                                 | Гребля-индор 2000 м                                                           | мин, с         | не менее                             |                                      |
|                                                                                                                                      |                                                                               |                | 7.10                                 | 8.10                                 |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                                                                   |                                                                               |                |                                      |                                      |
| 4.1.                                                                                                                                 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                 |                |                                      |                                      |

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

**Таблица №13**

| №<br>п/п                                                                                                                       | Упражнения                                                                             | Единица<br>измерения | Норматив                              |                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | юниоры                                | юниорки                              |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                                                       |                                                                                        |                      |                                       |                                      |
| 1.1.                                                                                                                           | Бег на 30 м                                                                            | с                    | не более                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 4,4                                   | 6,0                                  |
| 1.2.                                                                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                   | с                    | не более                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 6,9                                   | 7,9                                  |
| 1.3.                                                                                                                           | Бег на 2000 м                                                                          | мин, с               | не более                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | -                                     | 9.50                                 |
| 1.4.                                                                                                                           | Бег на 3000 м                                                                          | мин, с               | не более                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 12.40                                 | -                                    |
| 1.5.                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                         | см                   | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 230                                   | 185                                  |
| 1.6.                                                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                      | количество раз       | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 42                                    | 16                                   |
| 1.7.                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)      | см                   | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | +13                                   | +16                                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                 |                                                                                        |                      |                                       |                                      |
| 2.1                                                                                                                            | 10 прыжков с двух ног                                                                  | м, см                | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 26,00                                 | 21,50                                |
| 2.2.                                                                                                                           | Подъем штанги из положения лежа<br>на скамье (1 раз)                                   | кг                   | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 100%<br>от массы тела<br>обучающегося | 90%<br>от массы тела<br>обучающегося |
| 2.3.                                                                                                                           | Тяга штанги весом 50 кг<br>из положения лежа на<br>гимнастической скамье<br>(за 5 мин) | количество раз       | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 150                                   | -                                    |
| 2.4.                                                                                                                           | Тяга штанги весом 40 кг<br>из положения лежа на<br>гимнастической скамье<br>(за 5 мин) | количество раз       | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | -                                     | 150                                  |
| 2.5.                                                                                                                           | Гребля-индор 2000 м                                                                    | мин, с               | не более                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 6.20                                  | 7.20                                 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих<br>в своем наименовании слова «легкий вес» |                                                                                        |                      |                                       |                                      |
| 3.1.                                                                                                                           | 10 прыжков с двух ног                                                                  | м, см                | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 26,00                                 | 21,50                                |
| 3.2.                                                                                                                           | Подъем штанги из положения лежа<br>на скамье (1 раз)                                   | кг                   | не менее                              |                                      |
|                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 100%<br>от массы тела<br>обучающегося | 90%<br>от массы тела<br>обучающегося |

|                                    |                                                                                        |                |          |      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 3.3.                               | Тяга штанги весом 45 кг<br>из положения лежа на<br>гимнастической скамье<br>(за 5 мин) | количество раз | не менее |      |
|                                    |                                                                                        |                | 150      | -    |
| 3.4.                               | Тяга штанги весом 35 кг<br>из положения лежа на<br>гимнастической скамье за 5 мин      | количество раз | не менее |      |
|                                    |                                                                                        |                | -        | 150  |
| 3.5.                               | Гребля-индор 2000 м                                                                    | мин, с         | не более |      |
|                                    |                                                                                        |                | 6.40     | 7.40 |
| 4. Уровень спортивной квалификации |                                                                                        |                |          |      |
| 4.1.                               | Спортивное звание «мастер спорта России»                                               |                |          |      |

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

### 14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

#### 14.1. Группы начальной подготовки

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Ниже дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей подготовки (ОП), специальной подготовки (СП) и теоретических занятий по периодам и этапам обучения. Программа силовой подготовки и величины отягощений приведены после моделей занятий по группам подготовки.

#### 1-2-й годы прохождения спортивной подготовки на этапе НП Подготовительный период Сентябрь-июль

**Таблица 14**

| Месяцы                                                                                    | Вид подготов<br>ки | недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                                                   |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                           |                    | кол-во<br>тренирово<br>к  | Продолжител<br>ьность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                                              | Занятие<br>№                                     |
| I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:                   |                    |                           |                          |                                                                                                                                                   |                                                  |
| Сентябрь-октябрь:<br>1-6 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:             | СП                 | 1                         | 1,5                      | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 10%                                                                                     | 1 или 2,<br>или 3                                |
|                                                                                           | ОП                 | 3                         | 4                        | Комбинированная, 1 трен.силовой<br>направленности: I программа х 2 круга.<br>Интенсивность: в режиме II - 20%                                     | 8 или<br>9,11,12                                 |
| Октябрь-декабрь:<br>7-17 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:             | СП                 | 1                         | 1                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 15%                                                                                     | 2 или 6                                          |
|                                                                                           | ОП                 | 3                         | 4,5                      | Комбинированная, 1 трен.силовой<br>направленности: I-II программа х 2<br>круга. Интенсивность: в режиме II -<br>25%                               | 11, 13, 12<br>или 15                             |
| II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:                     |                    |                           |                          |                                                                                                                                                   |                                                  |
| Январь: 18-19<br>недели, зимние<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                 | 1                         | 1,5                      | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 15%                                                                                     | 6 или 7                                          |
|                                                                                           | ОП                 | 3                         | 4                        | Комбинированная, 1 трен.силовой<br>направленности: I-II программа х 2<br>круга, 1-2 трен., лыжная подготовка.<br>Интенсивность: в режиме II - 25% | 10, или<br>11,12,13,<br>15, или<br>19, или<br>16 |
| Январь-март: 20-<br>29 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:               | СП                 | 1                         | 1                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 20%                                                                                     | 6 или 7,<br>или 1                                |
|                                                                                           | ОП                 | 3                         | 5                        | Комбинированная, 1-2 трен.силовой<br>направленности: I-II программа х 2<br>круга, 1-2 трен., лыжная подготовка.                                   | 10, 12<br>или 13,<br>15 или                      |

|                                                                                                       |    |   |     |                                                                                                                |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                                       |    |   |     | Интенсивность: в режиме II - 30%                                                                               | 16, или 17                |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:                               | СП | 1 | 1   | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%                                                     | 7 или 6                   |
|                                                                                                       | ОП | 3 | 4,5 | Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25% | 14, 11, 10 или 12         |
| Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                             | СП | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%                                                     | 7 или 6                   |
|                                                                                                       | ОП | 3 | 4,5 | Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30% | 10, 11, 12 или 13         |
| <b>Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель</b>                                        |    |   |     |                                                                                                                |                           |
| Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                | СП | 2 | 3   | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%                                                     | 1, 2 или 4                |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 3   | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%   | 8, 9 или 12               |
| Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:                         | СП | 3 | 4,5 | Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%.                                    | 2 или 3, или 4,5,6, или 7 |
|                                                                                                       | ОП | 1 | 1,5 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%   | 8 или 10, или 13, или 12  |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.</b> |    |   |     |                                                                                                                |                           |

## 14.2. Учебно - тренировочные группы

Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающегося гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики академической гребли.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется следующим образом:

### 1-й год прохождения спортивной подготовки на УТЭ

#### Подготовительный период

сентябрь-май

Таблица 15

| Месяцы                                                                                    | Вид<br>подгото<br>вки | недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                                                   |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                           |                       | кол-во<br>трениров<br>ок  | Продолжите<br>льность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                                              | Урок №                                 |
| I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:                      |                       |                           |                          |                                                                                                                                                   |                                        |
| Сентябрь-октябрь:<br>1-8 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:             | СП                    | 4                         | 7,5                      | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 25%                                                                                     | 1, 2, 3, 4                             |
|                                                                                           | ОП                    | 2                         | 4                        | Комбинированная, 1 трен.силовой<br>направленности: I программа x 2 круга.<br>Интенсивность: в режиме II - 32%                                     | 14, 16                                 |
| Ноябрь-декабрь: 9-<br>17 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:             | СП                    | 1                         | 2                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 25%                                                                                     | 8                                      |
|                                                                                           | ОП                    | 5                         | 9,5                      | Комбинированная, 2 трен.силовой<br>направленности: I-II программа x 2<br>круга. Интенсивность: в режиме II - 32%                                  | 14, 15, 16,<br>17, 20                  |
| Январь: 18-19<br>недели, зимние<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                    | 1                         | 2                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 30%                                                                                     | 8 или 6                                |
|                                                                                           | ОП                    | 5                         | 9,5                      | Комбинированная, 1 трен.силовой<br>направленности: I-II программа x 2<br>круга, 1-2 трен., лыжная подготовка.<br>Интенсивность: в режиме II - 25% | 14, 20 или<br>15, 16, 17<br>или 14, 18 |
| Январь-март: 20-29<br>недели, недельный<br>цикл содержит<br>тренировки:                   | СП                    | 1                         | 2                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 30%                                                                                     | 8 или 9                                |
|                                                                                           | ОП                    | 5                         | 10                       | Комбинированная, 2 трен.силовой<br>направленности: II-III программа x 2-3<br>круга, 2-2 трен.-лыжи. Интенсивность: в<br>режиме II - 35%           | 14, 16, 17,<br>18, 20                  |
| Март: 30 неделя,<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит                               | СП                    | 1                         | 2                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 32%                                                                                     | 7                                      |
|                                                                                           | ОП                    | 5                         | 9,5                      | Комбинированная, 2-3 трен.силовой<br>направленности: II-III программа x 2-3                                                                       | 14, 15, 16,<br>17 или 18,<br>17 или 20 |

|                                                                                                       |    |   |     |                                                                                                                |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| тренировки:                                                                                           |    |   |     | круга. Интенсивность в режиме II - 30%                                                                         |                              |
| <b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:</b>                                  |    |   |     |                                                                                                                |                              |
| Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                             | СП | 2 | 4   | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%                                        | 7, 8 или 10                  |
|                                                                                                       | ОП | 5 | 9,5 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35% | 14, 15 или 18, 16, 20        |
| Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                | СП | 4 | 8   | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%                                        | 3, 4, 6, 10 или 11           |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 4   | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35% | 16 или 17,20                 |
| <b>Соревновательный период</b>                                                                        |    |   |     |                                                                                                                |                              |
| Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                          | СП | 4 | 9   | Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность: в режиме II - 35%                                | 1 или 2, 3, 4 или 5, 6 или 7 |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 3   | Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%     | 15 или 12, 11                |
| <b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия. |    |   |     |                                                                                                                |                              |

**2-й год прохождения спортивной подготовки на УТЭ**  
**Подготовительный период**  
**сентябрь-май**

**Таблица 16**

| Месяцы                                                                                    | Вид<br>подгото<br>вки | недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                                                             |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                           |                       | кол-во<br>трениров<br>ок  | Продолжит<br>ельность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                                                        | Занятие №                              |
| I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:                      |                       |                           |                          |                                                                                                                                                             |                                        |
| Сентябрь-<br>октябрь: 1-8<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:         | СП                    | 6                         | 11,5                     | Техническая, равномерная и<br>переменная. Интенсивность: в<br>режиме II - 30%                                                                               | 1, 2, 3, 4, 5, 10                      |
|                                                                                           | ОП                    | 2                         | 4                        | Комбинированная, 1 трен.силовой<br>направленности: II программа x 2-3<br>круга. Нтенсивность: в режиме II -<br>35%.                                         | 14 или 20, 16 или<br>17                |
| Ноябрь-декабрь:<br>9-17 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:              | СП                    | 1                         | 2                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 30%                                                                                               | 3 или 8                                |
|                                                                                           | ОП                    | 7                         | 13,5                     | Комбинированная, 2 трен.силовой<br>грамма x 2-3 круга. Интенсивность: в<br>режиме II - 35%.                                                                 | 14, 15, 16, 17, 20,<br>18, 17          |
| Январь: 18-19<br>недели, зимние<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                    | 2                         | 3,5                      | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 32%                                                                                               | 8, 7 или 6                             |
|                                                                                           | ОП                    | 6                         | 12,5                     | комбинированная, 2-3 трен.силовой<br>направленности: II-III программа x 2-<br>3 круга. 3-4 трен., лыжная<br>подготовка. Интенсивность: в<br>режиме II - 40% | 14 или 20, 15, 18,<br>17, 18 или 16,14 |
| Январь-март: 20-<br>29 недели,<br>недельный цикл                                          | СП                    | 2                         | 4                        | Техническая, равномерная.<br>Интенсивность: в режиме II - 35%                                                                                               | 8, 7 или 9                             |
|                                                                                           | ОП                    |                           |                          | комбинированная, 2 трен.силовой                                                                                                                             | 14, 16, 17, 18, 20,                    |

|                                                                                                       |    |   |      |                                                                                                                                            |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| содержит тренировки:                                                                                  |    |   |      | направленности: II-III программа х 2-3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 40%                                           | 15 или 18                            |
| Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:                                        | СП | 2 | 3    | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 40%                                                                                 | 7, 8                                 |
|                                                                                                       | ОП | 6 | 12,5 | комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%                                | 14, 20, 15, 16 или 18, 17, 14 или 20 |
| <b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:</b>                     |    |   |      |                                                                                                                                            |                                      |
| Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                             | СП | 3 | 6    | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 40%                                                                    | 7, 8 или 2, или 8, 10                |
|                                                                                                       | ОП | 5 | 10   | комбинированная, 2 трен.силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%                                  | 14. 15, 16, 18, 20                   |
| Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                | СП | 6 | 12   | Равномерная, 3 трен.технические, 2 трен.переменные. Интенсивность: в режиме II - 40%                                                       | 3, 10, 5, 10, 4, 11                  |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 4    | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%.                                 | 17, 20                               |
| <b>Соревновательный период</b>                                                                        |    |   |      |                                                                                                                                            |                                      |
| Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                          | СП | 6 | 12,5 | Равномерная и переменная, 3 трен.технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме II - 40% | 2 или 3, 9, 4 или 5, 6, 7, 3 или 8   |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 3    | Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%                             | 11, 12 или 15                        |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.</b> |    |   |      |                                                                                                                                            |                                      |

**3-й год прохождения спортивной подготовки на УТЭ**  
**Подготовительный период**  
**сентябрь-май**

**Таблица 17**

| Месяцы                                                                            | Вид<br>подгото<br>вки | недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                     |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                   |                       | кол-во<br>трениров<br>ок  | Продолжит<br>ельность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                | Занятие №                |
| I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:              |                       |                           |                          |                                                                                                                     |                          |
| Сентябрь-<br>октябрь: 1-8<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                    | 6                         | 13,5                     | Равномерная и переменная, 3<br>тренировочные. Интенсивность: в<br>режиме II - 45%                                   | 1 или 3, 5, 6, 10,<br>11 |
|                                                                                   | ОП                    | 2                         | 4                        | Комбинированная, 1 тренировочная<br>направленности: II программа х 3<br>круга. Интенсивность: в режиме II -<br>45%. | 16 или 17, 20            |
| Ноябрь-декабрь:                                                                   | СП                    | 2                         | 5                        | Техническая, равномерная и                                                                                          | 3, 5 или 7               |



|                                                                                                       |    |   |      |                                                                                                                                                    |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                      |    |   |      | переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%                                                                                                       |                                        |
|                                                                                                       | ОП | 6 | 12,5 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%                                       | 14, 15, 16, 17, 18, 20                 |
| Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:                            | СП | 2 | 4    | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%                                                                            | 7, 8 или 9                             |
|                                                                                                       | ОП | 6 | 14   | Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа х 3 круга. 5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 40%                     | 14, 20, 18, 17, 16 или 20, 15 или 21   |
| Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                        | СП | 2 | 4    | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%                                                                            | 7, 8 или 9, или 10                     |
|                                                                                                       | ОП | 6 | 14   | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа х 3 круга. 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%                     | 21, 16, 18, 15, 20                     |
| Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:                                        | СП | 2 | 4    | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%                                                                            | 7, 8, 9                                |
|                                                                                                       | ОП | 6 | 13,5 | Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%                                      | 14, 20, 16, 17, 15, 18 или 21          |
| <b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:</b>                     |    |   |      |                                                                                                                                                    |                                        |
| Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                             | СП | 3 | 6    | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%                                                                            | 7, 8 или 10, 11                        |
|                                                                                                       | ОП | 5 | 12   | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%                                           | 16, 17, 18, 20, 21                     |
| Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                | СП | 6 | 14   | Равномерная, 2 трен.технические, 2 трен.переменные, 1 трен.повторная в 2 нед., если нет соревнований. Интенсивность: в режиме II - 45%             | 5, 6, 10, 11, 12, 13                   |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 4    | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%                                       | 17, 21                                 |
| <b>Соревновательный период</b>                                                                        |    |   |      |                                                                                                                                                    |                                        |
| Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                          | СП | 6 | 14   | Равномерная и переменная, 2 трен.технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 нед. Интенсивность: в режиме II - 45%, III - 1%. | 2, 3, 9, 7, 5 или 6. 4 или 3, 8 или 10 |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 3,5  | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%                                       |                                        |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.</b> |    |   |      |                                                                                                                                                    |                                        |

**4-5-й год прохождения спортивной подготовки на УТЭ**  
**Подготовительный период**  
**сентябрь-апрель**

**Таблица 18**

| Месяцы                                                                                                                                                          | Вид<br>подгото<br>вки | недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                                                          |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 |                       | кол-во<br>трениров<br>ок  | Продолжит<br>ельность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                                                     | Занятие №                                   |
| I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:                                                                                            |                       |                           |                          |                                                                                                                                                          |                                             |
| Сентябрь-<br>ноябрь: 1-12<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                                               | СП                    | 6                         | 13,5                     | Равномерная и переменная, 2<br>тренировочные. Интенсивность: в<br>режиме II - 50%                                                                        | 1 или 5, 6, 10,<br>13, 11                   |
|                                                                                                                                                                 | ОП                    | 3                         | 6                        | Комбинированная, 1-2 тренировочных<br>направленности: II-III программа х 3<br>круга. Интенсивность: в режиме II -<br>50%.                                | 14, 16 или 17, 21                           |
| Декабрь: 13-17<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                                                          | СП                    | 2                         | 5                        | Техническая, равномерная и<br>переменная. Интенсивность: в<br>режиме II - 50%                                                                            | 8 или 7, 9                                  |
|                                                                                                                                                                 | ОП                    | 7                         | 14,5                     | Комбинированная, 2-3 тренировочных<br>направленности: II-III программа х 3-<br>4 круга. Интенсивность: в режиме II -<br>50%                              | 14, 16, 17, 18, 19,<br>20, 21               |
| Январь: 18-19<br>недели, зимние<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                                       | СП                    | 2                         | 4                        | Техническая, равномерная и<br>переменная. Интенсивность: в<br>режиме II - 50%                                                                            | 7, 8 или 9                                  |
|                                                                                                                                                                 | ОП                    | 7                         | 16                       | Комбинированная, 2-3 тренировочных<br>направленности: III-IV программа х<br>3-4 круга. 4-5 тренировочных. -<br>лыжи. Интенсивность: в режиме II -<br>45% | 14, 20, 18, 17, 16<br>или 20, 15, 21,<br>19 |
| Январь-март: 20-<br>29 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                                                     | СП                    | 2                         | 4                        | Техническая, равномерная и<br>переменная. Интенсивность: в<br>режиме II - 50%                                                                            | 7, 8 или 9                                  |
|                                                                                                                                                                 | ОП                    | 7                         | 14                       | Комбинированная, 2-3 тренировочных<br>направленности: III-IV программа х<br>3-4 круга. 3-4 тренировочных. -<br>лыжи. Интенсивность: в режиме II -<br>45% | 20, 16, 21, 18, 19                          |
| Март: 30 неделя,<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                                                      | СП                    | 3                         | 5                        | Техническая, равномерная и<br>переменная. Интенсивность: в<br>режиме II - 50%                                                                            | 7, 8, 9                                     |
|                                                                                                                                                                 | ОП                    | 6                         | 14,5                     | Комбинированная, 2-3 тренировочных<br>направленности: III-IV программа х<br>3-4 круга. Интенсивность: в режиме<br>II - 45%                               | 20, 17 или 21,<br>18, 16, 17, 21<br>или 17  |
| Примечание. В подготовительном периоде, в сентябре-марте, 1 тренировочная направленности в две недели<br>можно проводить по программе развития абсолютной силы. |                       |                           |                          |                                                                                                                                                          |                                             |
| Специально-подготовительный этап                                                                                                                                |                       |                           |                          |                                                                                                                                                          |                                             |
| Апрель: 31-35<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                                                           | СП                    | 7                         | 14                       | Равномерная и переменная.<br>Интенсивность: в режиме II - 50%, III<br>- 1%.                                                                              | 3 или 4, 10, 13,<br>11, 12                  |
|                                                                                                                                                                 | ОП                    | 2                         | 6                        | Комбинированная, 2 тренировочных<br>направленности: IV программа х 3                                                                                     | 16, 17, 18, 20, 21                          |

|                                                                                                       |    |   |      |                                                                                                                                                      |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                       |    |   |      | круга. Интенсивность: в режиме II - 45%                                                                                                              |                               |
| Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                | СП | 7 | 15   | Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.                                                                                | 5, 6, 10, 11, 12, 13          |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 5    | Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%                                     | 17, 20 или 21                 |
| <b>Соревновательный период: май-июль</b>                                                              |    |   |      |                                                                                                                                                      |                               |
| Май: 36-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                                | СП | 7 | 15   | Равномерная и переменная, 2 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%.                                                         | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10       |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 5    | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%                                       | 13 или 14,15                  |
| Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                          | СП | 7 | 15,5 | Равномерная и переменная. 2 трен.технические, равномерные, 1 трен.повторная или соревнования в 2 нед. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%. | 2 или 3, 4, 5, 9, 6, 7, 8, 10 |
|                                                                                                       | ОП | 2 | 4    | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%                                         | 13 или 14,15                  |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.</b> |    |   |      |                                                                                                                                                      |                               |

### 14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для групп совершенствования спортивного мастерства осуществляется следующим образом:

#### 1-й год прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ Подготовительный период сентябрь-апрель

Таблица 19

| Месяцы                                                                             | Вид<br>подго<br>товки | Недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                                 |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                    |                       | Кол-во<br>трениров<br>ок  | Продолжите<br>льность, л | Метод,<br>интенсивность                                                                                                         | Занятие<br>№                                     |
| I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:             |                       |                           |                          |                                                                                                                                 |                                                  |
| Сентябрь-ноябрь:<br>1-12 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:      | СП                    | 7                         | 15,5                     | Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-55%, III-1%                                           | 1,2,6,3<br>или 4, 6<br>10,8                      |
|                                                                                    | ОП                    | 3                         | 6                        | Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I-II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%                   | 13, 14,<br>или 15,<br>или 16,<br>19, или<br>20   |
| Декабрь:<br>13-17 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:             | СП                    | 3                         | 7                        | Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II - 55%                                                         | 1,4,5,<br>6,9                                    |
|                                                                                    | ОП                    | 7                         | 14,5                     | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: I-II программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%                 | 13, 14,<br>15,17,<br>19, или<br>20               |
| Январь:<br>18-19 недели,<br>каникулы,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                    | 3                         | 6                        | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II- 55%                                                          | 2, 4,5<br>или 6, 9                               |
|                                                                                    | ОП                    | 7                         | 16                       | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-IIIпрограмма x 3-4 круга, 5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 50% | 13,19,<br>17, или<br>18,14,<br>20, 17,<br>или 19 |
| Январь-март: 20-29 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:            | СП                    | 3                         | 6                        | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II- 55%                                                          | 4, 5, 6, 9                                       |
|                                                                                    | ОП                    | 7                         | 16                       | Комбинированная,трен, силовой направленности: II-IIIпрограмма x 3-4                                                             | 13, 14,<br>или 16,                               |

|                                                                                                      |    |   |      |                                                                                                                                              |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:                                       |    |   |      | круга, трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 55%, III-0,5%                                                                               | 19, 17, 18, или 20,17                          |
|                                                                                                      | СП | 4 | 7    | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 55%                                                                      | 4, 5, 6, 9 или 10                              |
|                                                                                                      | ОП | 6 | 14,5 | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%                                 | 13,19,15, 16, или 17,19, или 18, 14, или 20,17 |
| <b>II этап – специально-подготовительный – апрель, 4 недели, в том числе:</b>                        |    |   |      |                                                                                                                                              |                                                |
| Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                            | СП | 8 | 16   | Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 55%, III - 1%                                                    | 1,6,12, 8,10, 11,22                            |
|                                                                                                      | ОП | 3 | 6    | Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%                                  | 13,16                                          |
| <b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>                                    |    |   |      |                                                                                                                                              |                                                |
| Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                               | СП | 8 | 17   | Равномерная и переменная. 2 треп, технические, 1 трен, повторная или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме II - 55%, III—IV - 2%  | 1,2,3,4, или 5, 6, или 10, 3, 7, или 8,9       |
|                                                                                                      | ОП | 2 | 5    | Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%                                    | 13, или 14, или 16,17                          |
| Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:                                         | СП | 8 | 17,5 | Равномерная и переменная. 2 трен, технические, равномерные, 1 трен, повторная или соревнования. Интенсивность: в режиме II-55%, III—IV - 2%, | I, или 2, 3, 10,4, или 5, 6, 7,8,3, II, 9      |
|                                                                                                      | ОП | 2 | 4    | Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%                                    | 13, или 14, или 16,17                          |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b> |    |   |      |                                                                                                                                              |                                                |

**2-й год прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ**  
**Подготовительный период**  
**сентябрь-апрель**

**Таблица 20**

| Месяцы                                                                            | Вид<br>подго-<br>товки | Недельный цикл тренировок |                           |                                                                                                    |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                   |                        | Кол-во<br>трениров        | Продолжит<br>ельность, '1 | Метод,<br>интенсивность                                                                            | Занятие №                              |
| I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:            |                        |                           |                           |                                                                                                    |                                        |
| Сентябрь-<br>ноябрь: 1-12<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                     | 8                         | 17,5                      | Равномерная и переменная, 2 трен,<br>технические. Интенсивность: в<br>режиме II - 60%,<br>III - 1% | 1,2,6,3, или 4, 6,<br>10, или 11,7,8,6 |
|                                                                                   | ОП                     | 3                         | 6                         | Комбинированная, 1-2 трен,<br>силовой направленности: I—II                                         | 13, 14, или 15,<br>или 16, 19, или 20  |

|                                                                                                        |    |    |      |                                                                                                                                                                        |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                        |    |    |      | программа х 4 круга.<br>Интенсивность: в режиме II - 60%                                                                                                               |                                                          |
| Декабрь-<br>январь: 13—19<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                      | СП | 5  | 9    | Равномерные и переменные, 2 трен,<br>технические. Интенсивность: в<br>режиме II - 60%, III-0,5%                                                                        | 2, 3, 5, 6, 5, 9                                         |
|                                                                                                        | ОП | 6  | 14,5 | Комбинированная, трен, силовой<br>направленности: II-III программа х 4<br>круга, 3-4 тренировки - лыжи.<br>Интенсивность: в режиме II - 60%                            | 13, или 20, 14, или<br>15, или 16, 17, 19,<br>18, 17     |
| Январь-<br>февраль: 20-24<br>недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                      | СП | 4  | 8    | Равномерная и переменная, 2 трен,<br>технические. Интенсивность: в<br>режиме II - 60%                                                                                  | 2, 3, 5,<br>6, 9                                         |
|                                                                                                        | ОП | 7  | 16   | Комбинированная, 2-3 трен,<br>силовой направленности: III—IV<br>программа х 4 круга, 5-6 трен. -<br>лыжи. Интенсивность: в режиме II -<br>60%, III-0,5%                | 13, 14, или 16,<br>17, 19,<br>19, или<br>20, 17, или 18  |
| Февраль-март:<br>25-30 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                            | СП | 4  | 8    | Равномерная и переменная, 2 трен,<br>технические. Интенсивность в<br>режиме II - 60%                                                                                   | 4, 5, 5,<br>6, 9                                         |
|                                                                                                        | ОП | 7  | 16   | Комбинированная,<br>2-3 трен, силовой направленности:<br>II-IV программа х 4 круга,<br>3-4 трен. - лыжи. Интенсивность:<br>в режиме II - 60%                           | 13, или 20, 14,<br>или 15, или 16,<br>19, 17, 18, 19, 17 |
| <b>II этап – специально - подготовительный - март-апрель</b>                                           |    |    |      |                                                                                                                                                                        |                                                          |
| Апрель:<br>31-34 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                  | СП | 8  | 18   | Равномерная и переменная, не более<br>1 трен, повторной или<br>интервальной, 2 трен, технические.<br>Интенсивность: в режиме II - 60%,<br>III- 1%                      | 1, 6, 12, 7, 8, 10, 11,<br>6, 22                         |
|                                                                                                        | ОП | 3  | 6    | Комбинированная, 1-2 трен,<br>силовой направленности: III—IV<br>программа х 4 круга.<br>Интенсивность: в режиме II - 60%                                               | 13, или 20, 16,<br>или 17, 21                            |
| <b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>                                      |    |    |      |                                                                                                                                                                        |                                                          |
| Май:<br>35-39 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                     | СП | 9  | 19   | Равномерная и переменная, не более<br>1 повторной, 2 трен, технические.<br>Интенсивность: в режиме II-60%,<br>III—IV - 2%                                              | 1, 2, 3, 7, или 8, 4,<br>5, 6, или 10, 9                 |
|                                                                                                        | ОП | 2  | 5    | Комбинированная,<br>1 трен, силовой направленности: IV<br>программа х 4 круга.<br>Интенсивность: в режиме II - 60%                                                     | 13 или 14<br>или 16, 17                                  |
| Июнь-июль: 40-<br>47 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                              | СП | 10 | 18,5 | Равномерная и переменная. I трен,<br>повторная или интервальная, если<br>нет соревнований, 2 трен,<br>технические. Интенсивность: в<br>режиме II - 60%,<br>III—IV - 2% | 1, 2, 3, 4, 4 или 5,<br>7, 6 или 10, 3, 8,<br>11, 12, 9  |
|                                                                                                        | ОП | 2  | 5    | Комбинированная,<br>1 трен, силовой направленности: IV<br>программа х 4 круга.<br>Интенсивность: в режиме II - 60%                                                     | 13 или 14, или 16,<br>17                                 |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, , лечебно-профилактические мероприятия</b> |    |    |      |                                                                                                                                                                        |                                                          |

**3-й год и далее прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ**  
**Подготовительный период**  
**сентябрь-апрель**

**Таблица 21**

| Месяцы                                                                 | Вид подготовки | Недельный цикл тренировок |                      |                                                                                                                                         |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                        |                | Кол-во тренировок         | Продолжительность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                                    | Занятие №                                        |
| I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе: |                |                           |                      |                                                                                                                                         |                                                  |
| Сентябрь-ноябрь, 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:      | СП             | 9                         | 21,5                 | Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме 11-70%, III - 1%                                                 | 2, 3, или 4, 6, 10, 7,8,9, 6,6,11, или 12        |
|                                                                        | ОП             | 3                         | 6                    | Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II-70%                           | 13, 14, или 16, 19, или 20                       |
| Декабрь-январь, 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:      | СП             | 6                         | 13                   | Равномерная и переменная, 2-3 трен, технические. Интенсивность: в режиме II- 70%                                                        | 2, 3,5, 5, 6,9, 5                                |
|                                                                        | ОП             | 6                         | 14,5                 | Комбинированная трен, силовой направленности: II-IVпрограмма x 4 круга,трен. - лыжи. Интенсивность:в режиме II- 70%                     | 13, или 20, 15, или 16, 17, 19, 18,17            |
| Январь-февраль: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:      | СП             | 6                         | 13                   | Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность:в режиме II- 70%                                                           | 2, 3, 5, 6, 9,5                                  |
|                                                                        | ОП             | 6                         | 14                   | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III-IVпрограмма x 4 круга,трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II-70%,III - 1 %     | 13,19, 14, или 16, 17, или 18, 19,17, 19, или 20 |
| Февраль-март: 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:        | СГ1            | 5                         | 10                   | Равномерные и переменные, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III- 1%                                                  | 4, 5, 5, 6, 9, 5                                 |
|                                                                        | ОГ1            | 7                         | 18                   | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III-IVпрограмма x 4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 70%         | 19, 14, или 16, 17, 19, 18, 19, или 20, 17       |
| II этап - специально-подготовительный - март-апрель                    |                |                           |                      |                                                                                                                                         |                                                  |
| Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:         | СП             | 9                         | 22                   | Равномерные и переменные, не более 1 трен, интервальной или повторной, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III - 1 % | 2, 6, 6, 11,7,8, 10,6,12, 22                     |
|                                                                        | ОП             | 3                         | 6                    | Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-Vпрограмма x 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%                         | 16, или 18,19, или 20, 21                        |
| Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:             |                |                           |                      |                                                                                                                                         |                                                  |
| Май: 35-39 недели,                                                     | СП             | 10                        | 23                   | Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1                                                                | 1,2, 3,4, 6, 7 или                               |

|                                                                                                      |    |    |      |                                                                                                                                          |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                            |    |    |      | тренировочная. Интенсивность: в режиме 11-70%, III—IV — 2%                                                                               | 8,4, 3, 10,9                                        |
|                                                                                                      | ОП | 2  | 5    | Комбинированная, 1 тренировка, силовой направленности: IV-V программа х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%                     | 15, или 16,17                                       |
| Июнь-июль: 40-47 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                | СП | 10 | 22,5 | Равномерная и переменная, 1 тренировка, повторная или интервальная, 1 тренировка, техническая. Интенсивность: в режиме II- 70%, III - 2% | 1, или 2, 3,4, 7,4, или 5, 6, 3,8, 10, или 11, 12,9 |
|                                                                                                      | ОП | 2  | 5    | Комбинированная, 1 тренировка, силовой направленности: IV-V программа х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%                     | 15 или 16,17                                        |
| <b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия |    |    |      |                                                                                                                                          |                                                     |



#### 14.4. Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача групп высшего спортивного мастерства - подготовка из числа лиц, проходящих спортивную подготовку мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды России.

Основное направление в работе - интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

#### Подготовительный период сентябрь-апрель

Таблица 22

| Месяцы                                                                        | Вид<br>Подго-<br>товки | Недельный цикл тренировок |                          |                                                                                                                                  |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                               |                        | Кол-во<br>трениров<br>ок  | Продолжите<br>льность, ч | Метод, интенсивность                                                                                                             | Занятие №                                                |
| I этап - общеподготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:     |                        |                           |                          |                                                                                                                                  |                                                          |
| Сентябрь-ноябрь:<br>1-12 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                     | 10                        | 23,5                     | Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме 11-70%, III - 1%                                        | 1,2,4, 5, 6,9, 6, 5, 8,5, 10 или 11,7                    |
|                                                                               | ОП                     | 3                         | 6                        | Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 1—III программа. Интенсивность: в режиме II - 70%                             | 12,13, или 14, или 15, 18, или 19                        |
| Декабрь-январь:<br>13-20 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                     | 7                         | 15                       | Равномерные и переменные. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II -70%, III-0,5%                                       | 2, 5,4, 5, 9,4, 6,8, 5,10                                |
|                                                                               | ОП                     | 6                         | 14,5                     | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II—IV программа, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%           | 12, 12, или 19, 14, или 15, или 16,16, 17,18             |
| Январь-февраль:<br>21-23 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки: | СП                     | 6                         | 14                       | Равномерная и переменная. 1-2 трен, технические. И нтенсивность: в режиме II - 70%                                               | 5,2,4, 5,8,5                                             |
|                                                                               | ОП                     | 7                         | 15                       | Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: II—IV программа, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%, III - 1% | 18,18,13, или 14, или 15, 16,17,16, 18, 18, или 19 16,17 |
| Февраль:<br>24-29 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:        | СП                     | 6                         | 14                       | Равномерная и переменная, 1-2 треп, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%                                                | 5, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 5                                   |
|                                                                               | ОП                     | 7                         | 16                       | Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—V программа, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%           | 12,13 или 16, 16, 17, 18, 18, 19,17                      |
| II этап - специально-подготовительный - март-апрель                           |                        |                           |                          |                                                                                                                                  |                                                          |
| Март-апрель: 30-34 недели,                                                    | СП                     | 10                        | 24                       | Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или                                                            | 1, 2,3,4, 5,6,21, 7,8,9,                                 |

|                                                                                                      |    |    |      |                                                                                                                                                    |                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                                            |    |    |      | интервальной, 1-2 трен, технические.<br>Интенсивность: в режиме II - 70%, III-<br>IV- 1%                                                           | 10 или<br>11,5,21                                           |
|                                                                                                      | ОП | 3  | 6    | Комбинированная, 1-2 трен, силовой<br>направленности: IV-V программа.<br>Интенсивность: в режиме II -70%                                           | 12, или<br>13,14, или<br>15, 20                             |
| <b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>                                    |    |    |      |                                                                                                                                                    |                                                             |
| Май:<br>35-39 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                                   | СП | 11 | 25   | Равномерная и переменная, не более 1<br>трен, повторной или интервальной, 1-2<br>трен, технические. Интенсивность: в<br>режиме II-70%, III—IV - 2% | 1,2, 3,4, 5,<br>6, 7, 8,<br>3, 10, 11<br>или 12,<br>4, 13,9 |
|                                                                                                      | ОП | 2  | 5    | Комбинированная,<br>1 трен, силовой направленности: IV-<br>V программа. Интенсивность: в режиме<br>11-70%                                          | 14, или<br>16, или<br>17, 15, или<br>18                     |
| Июнь-июль: 40-<br>47 недели,<br>недельный цикл<br>содержит<br>тренировки:                            | СП | 11 | 24,5 | Равномерная и переменная, не более 1<br>трен, повторной или интервальной, 1<br>трен, техническая. Интенсивность: в<br>режиме II-70%, III-IV- 2%    | 2, 3,4, 5, 6,<br>7, 8,4, 6,<br>10, 11 или<br>12, 4, 13,9    |
|                                                                                                      | ОП | 2  | 5    | Комбинированная,<br>1 трен, силовой направленности: III—<br>IV программа. Интенсивность: в<br>режиме II - 65%                                      | 14, или 16,<br>или 17,15,<br>или 18                         |
| <b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b> |    |    |      |                                                                                                                                                    |                                                             |

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №23

| тап<br>спорт<br>ивной<br>подго<br>товки | Темы по<br>теоретической<br>подготовке                                                                                                        | Объем<br>време<br>ни в<br>год<br>(минут<br>) | Сроки<br>проведе<br>ния | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап<br>начал<br>ьной<br>подго<br>товки | <b>Всего на этапе<br/>начальной<br/>подготовки до<br/>одного года<br/>обучения/<br/>свыше одного<br/>года обучения:</b>                       | <b>≈<br/>20/180</b>                          |                         |                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         | История<br>возникновения<br>вида спорта и его<br>развитие                                                                                     | ≈ 13/20                                      | сентябрь                | Зарождение и развитие вида спорта.<br>Автобиографии выдающихся спортсменов.<br>Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                      |
|                                         | Физическая<br>культура –<br>важное средство<br>физического<br>развития и<br>укрепления<br>здоровья<br>человека                                | ≈ 13/20                                      | октябрь                 | Понятие о физической культуре и спорте. Формы<br>физической культуры. Физическая культура как<br>средство воспитания трудолюбия,<br>организованности, воли, нравственных качеств и<br>жизненно важных умений и навыков. |
|                                         | Гигиенические<br>основы<br>физической<br>культуры и<br>спорта, гигиена<br>обучающихся при<br>занятиях<br>физической<br>культурой и<br>спортом | ≈ 13/20                                      | ноябрь                  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом,<br>полостью рта и зубами. Гигиенические<br>требования к одежде и обуви. Соблюдение<br>гигиены на спортивных объектах.                                                     |
|                                         | Закаливание<br>организма                                                                                                                      | ≈ 13/20                                      | декабрь                 | Знания и основные правила закаливания.<br>Закаливание воздухом, водой, солнцем.<br>Закаливание на занятиях физической культуры и<br>спортом.                                                                            |
|                                         | Самоконтроль в<br>процессе занятий<br>физической<br>культуры и<br>спортом                                                                     | ≈ 13/20                                      | январь                  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при<br>занятиях физической культурой и спортом.<br>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.<br>Понятие о травматизме.                                                       |
|                                         | Теоретические<br>основы обучения<br>базовым<br>элементам<br>техники и<br>тактики вида<br>спорта                                               | ≈ 13/20                                      | май                     | Понятие о технических элементах вида спорта.<br>Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                          |
|                                         | Теоретические<br>основы судейства.<br>Правила вида                                                                                            | ≈ 14/20                                      | июнь                    | Понятийность. Классификация спортивных<br>соревнований. Команды (жесты) спортивных<br>судей. Положение о спортивном соревновании.                                                                                       |

|                                                           |                                                                                          |           |                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | спорта                                                                                   |           |                   | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 14/20   | август            | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                   |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май        | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                            |
|                                                           |                                                                                          |           |                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107  | сентябрь          | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.          |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈ 70/107  | октябрь           | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                          |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 70/107  | ноябрь            | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                   |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈ 70/107  | декабрь           | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.              |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107  | январь            | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                       |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | ≈ 70/107  | май               | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                 |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                               | ≈ 60/106  | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                               |
|                                                           | Оборудование,                                                                            | ≈         | декабрь-          | Классификация спортивного инвентаря и                                                                                                                                                                                             |

|                                               |                                                                                                  |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                                 | 60/106                                    | май         | экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106                                  | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                             |
|                                               |                                                                                                  |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈ 1200                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200                                     | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                         |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                           |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                         |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                       |
|                                               | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                      |
|                                               | Восстановительные средства и мероприятия                                                         | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |                                           |          | биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     |                                                                                                                                       |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | $\approx 600$                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$                             | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | $\approx 120$                             | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | $\approx 120$                             | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | $\approx 120$                             | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                              |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | $\approx 120$                             | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                             |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. |

|  |  |  |                                                                                                                                                            |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | Особенности применения различных<br>восстановительных средств. Организация<br>восстановительных мероприятий в условиях<br>учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт»**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» основаны на особенностях вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин: *академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, индор – гребля*;

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

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

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно- тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

Определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее –



спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся). Начало спортивного сезона — 01 января, окончания спортивного сезона — 31 декабря.

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);
- наличие причального плота;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №24,25);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №26);
- 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.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

**Таблица № 24**

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                                                                           | Единица измерения | Количество               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1.       | Автомобиль с прицепом для перевозки лодок                                                                                                   | штук              | 1                        |
| 2.       | Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м | штук              | на тренера-преподавателя |
|          |                                                                                                                                             |                   | 1                        |
| 3.       | Мотор лодочный подвесной                                                                                                                    | штук              | на тренера-преподавателя |
|          |                                                                                                                                             |                   | 1                        |
| 4.       | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)                                                                     | штук              | на тренера-преподавателя |
|          |                                                                                                                                             |                   | 1                        |
| 5.       | Электромегафон                                                                                                                              | штук              | на тренера-преподавателя |
|          |                                                                                                                                             |                   | 1                        |
| 6.       | Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли.                       | пар               | 1                        |
| 7.       | Вертлюг для распашной гребли (уключина) со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли                     | пар               | 1                        |
| 8.       | Весы                                                                                                                                        | штук              | 1                        |
| 9.       | Гантели                                                                                                                                     | комплект          | 2                        |
| 10.      | Гимнастическая стенка                                                                                                                       | штук              | 2                        |
| 11.      | Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг)                                                                                                                  | комплект          | 2                        |
| 12.      | Гребной эргометр                                                                                                                            | штук              | 1                        |
| 13.      | Гриф штанги 2200 мм хромированный                                                                                                           | штук              | 4                        |
| 14.      | Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)                                                                    | комплект          | 4                        |
| 15.      | Козелок для хранения лодок                                                                                                                  | штук              | 10                       |
| 16.      | Мяч баскетбольный                                                                                                                           | штук              | 2                        |
| 17.      | Мяч волейбольный                                                                                                                            | штук              | 2                        |
| 18.      | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)                                                                                                    | комплект          | 1                        |
| 19.      | Мяч футбольный                                                                                                                              | штук              | 2                        |
| 20.      | Беговая дорожка                                                                                                                             | штук              | 1                        |
| 21.      | Велосипед                                                                                                                                   | штук              | 1                        |
| 22.      | Велотренажер                                                                                                                                | штук              | 1                        |
| 23.      | Лыжи                                                                                                                                        | комплект          | 8                        |
| 24.      | Подставка (стойка) для дисков                                                                                                               | штук              | 2                        |
| 25.      | Подставка под гантели                                                                                                                       | штук              | 2                        |

|                                                                                                 |                                                                                            |      |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 26.                                                                                             | Рама для приседания                                                                        | штук | 1  |
| 27.                                                                                             | Рация                                                                                      | штук | 4  |
| 28.                                                                                             | Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)            | штук | 40 |
| 29.                                                                                             | Секундомер                                                                                 | штук | 2  |
| 30.                                                                                             | Скамья гимнастическая                                                                      | штук | 2  |
| 31.                                                                                             | Скамья для жима лежа                                                                       | штук | 1  |
| 32.                                                                                             | Спасательный жилет                                                                         | штук | 10 |
| 33.                                                                                             | Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)                                       | штук | 1  |
| 34.                                                                                             | Стойка для грифа штанги                                                                    | штук | 1  |
| 35.                                                                                             | Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)                               | штук | 1  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» |                                                                                            |      |    |
| 36.                                                                                             | Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера) | штук | 8  |
| 37.                                                                                             | Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)    | штук | 4  |
| 38.                                                                                             | Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)   | штук | 4  |
| 39.                                                                                             | Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)      | штук | 4  |
| 40.                                                                                             | Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)              | штук | 4  |
| 41.                                                                                             | Полозки для лодок академической гребли (различной длины)                                   | пар  | 8  |
| 42.                                                                                             | Вертлюг для распашных лодок академической гребли                                           | штук | 8  |
| 43.                                                                                             | Вертлюг для парных лодок академической гребли                                              | штук | 8  |
| 44.                                                                                             | Фиксатор вертлюга                                                                          | штук | 16 |
| 45.                                                                                             | Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)                 | штук | 4  |
| 46.                                                                                             | Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)                      | штук | 1  |
| 47.                                                                                             | Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли                      | штук | 16 |
| 48.                                                                                             | Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)                  | штук | 1  |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 49.                                                                                          | Ось вертлюга для распашных лодок                                                                                                                                                                                                             | штук     | 8  |
| 50.                                                                                          | Ось вертлюга для парных лодок                                                                                                                                                                                                                | штук     | 8  |
| 51.                                                                                          | Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы) | комплект | 1  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля» |                                                                                                                                                                                                                                              |          |    |
| 52.                                                                                          | Весла парные для академической гребли                                                                                                                                                                                                        | пар      | 12 |
| 53.                                                                                          | Весла распашные для академической гребли                                                                                                                                                                                                     | штук     | 4  |
| 54.                                                                                          | Лодка-двойка парная для прибрежной гребли                                                                                                                                                                                                    | штук     | 2  |
| 55.                                                                                          | Лодка-одиночка для прибрежной гребли                                                                                                                                                                                                         | штук     | 4  |
| 56.                                                                                          | Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли                                                                                                                                                                                        | штук     | 1  |
| 57.                                                                                          | Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли                                                                                                                                                                                     | штук     | 1  |
| 58.                                                                                          | Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)                                                                                                                                                                | штук     | 4  |
| 59.                                                                                          | Кронштейн парные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)                                                                                                                                                           | штук     | 2  |
| 60.                                                                                          | Кронштейн распашные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)                                                                                                                                                        | штук     | 2  |
| 61.                                                                                          | Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)                                                                                                                                                                   | штук     | 2  |
| 62.                                                                                          | Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)                                                                                                                                                                                        | пар      | 2  |
| 63.                                                                                          | Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли                                                                                                                                                                         | штук     | 8  |
| 64.                                                                                          | Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли                                                                                                                                                                            | штук     | 4  |
| 65.                                                                                          | Фиксатор вертлюга                                                                                                                                                                                                                            | штук     | 8  |
| 66.                                                                                          | Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)                                                                                                                                                                           | штук     | 1  |
| 67.                                                                                          | Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли                                                                                                                                                                           | штук     | 8  |
| 68.                                                                                          | Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)                                                                                                                                                                       | штук     | 1  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»   |                                                                                                                                                                                                                                              |          |    |
| 69.                                                                                          | Весла парные для народной гребли                                                                                                                                                                                                             | пар      | 12 |

|                                                                                           |                                                                           |          |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| 70.                                                                                       | Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли                               | штук     | 4 |
| 71.                                                                                       | Шлюпка-одиночка для народной гребли                                       | штук     | 4 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор» |                                                                           |          |   |
| 72.                                                                                       | Ноутбук                                                                   | штук     | 1 |
| 73.                                                                                       | Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором | комплект | 1 |
| 74.                                                                                       | Разветвитель с кабелями                                                   | комплект | 1 |
| 75.                                                                                       | Монитор для гребного эргометра                                            | штук     | 1 |
| 76.                                                                                       | Сиденье для гребного эргометра                                            | штук     | 1 |
| 77.                                                                                       | Цепь для гребного эргометра                                               | штук     | 1 |
| 78.                                                                                       | Маховик для гребного эргометра                                            | штук     | 1 |
| 79.                                                                                       | Дисплей монитора для гребного эргометра                                   | штук     | 1 |
| 80.                                                                                       | Ось маховика для гребного эргометра                                       | штук     | 1 |
| 81.                                                                                       | Рукоятка для гребного эргометра                                           | штук     | 1 |
| 82.                                                                                       | Шнур возвратный для гребного эргометра                                    | штук     | 1 |
| 83.                                                                                       | Датчик генератора для гребного эргометра                                  | штук     | 1 |
| 84.                                                                                       | Накладка на монорельс для гребного эргометра                              | штук     | 1 |
| 85.                                                                                       | Подпятник подножки для гребного эргометра                                 | штук     | 1 |
| 86.                                                                                       | Ролики сиденья гребного эргометра                                         | комплект | 1 |

Таблица № 25

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование                                 |                                                                                   |                   |                                       |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                                                           | Наименование                                                                      | Единица измерения | Расчетная единица                     | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                                                 |                                                                                   |                   |                                       | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                                                 |                                                                                   |                   |                                       | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                                                              | Гребной эргометр                                                                  | штук              | на обучающегося                       | 0,1                         | 2                       | 0,2                                                       | 2                       | 0,5                                           | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 2.                                                                                              | Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)                        | штук              | на обучающегося                       | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.                                                                                              | Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки | штук              | на обучающегося                       | -                           | -                       | -                                                         | -                       | -                                             | -                       | 1                                   | 2                       |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» |                                                                                   |                   |                                       |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
| 4.                                                                                              | Весла парные для академической гребли тренировочные                               | пар               | на посадочное место в парной лодке    | 0,8                         | 4                       | -                                                         | -                       | -                                             | -                       | -                                   | -                       |
| 5.                                                                                              | Весла распашные для академической гребли тренировочные                            | штук              | на посадочное место в распашной лодке | 0,8                         | 2                       | -                                                         | -                       | -                                             | -                       | -                                   | -                       |
| 6.                                                                                              | Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные                  | пар               | на посадочное место в парной лодке    | 0,8                         | 2                       | 0,8                                                       | 2                       | -                                             | -                       | -                                   | -                       |
| 7.                                                                                              | Весла распашные для академической гребли                                          | штук              | на посадочное место в распашной       | -                           | -                       | 0,8                                                       | 2                       | -                                             | -                       | -                                   | -                       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                            |     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|     | (тренировочные или гоночные)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | лодке                                      |     |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.  | Весла парные для академической гребли гоночные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | пар  | на посадочное место в парной лодке         | -   | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9.  | Весла распашные для академической гребли гоночные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | штук | на посадочное место в распашной лодке      | -   | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Лодка для академической гребли:<br>одиночка тренировочная;<br>и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная;<br>и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная;<br>и (или) четверка без рулевого или комбинированная тренировочная;<br>и (или) четверка парная с рулевым тренировочная;<br>восьмерка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи | штук | количество посадочных мест на обучающегося | 0,7 | 4 | - | - | - | - | - | - |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                   |   |   |     |   |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------|---|---|-----|---|---|---|---|---|
| 11. | <p>Лодка для академической гребли:<br/> одиночка (тренировочная или гоночная);<br/> и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная);<br/> и (или) четверка парная или комбинированная для (тренировочная или гоночная);<br/> и (или) четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная);<br/> и (или) четверка парная с рулевым тренировочная;<br/> и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи</p> | штук | <p>количество посадочных мест на обучающегося</p> | - | - | 0,9 | 4 | - | - | - | - |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------|---|---|-----|---|---|---|---|---|

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Лодка для академической:<br>гребли:<br>одиночка гоночная;<br>и (или) двойка парная или<br>комбинированная гоночная;<br>и (или) четверка парная или<br>комбинированная гоночная;<br>и (или) четверка без рулевого<br>или комбинированная<br>гоночная;<br>и (или) восьмерка с рулевым<br>гоночная в комплекте с<br>прибором для контроля и<br>анализа параметров гребли и<br>голосовой связи | штук | количество<br>посадочных мест<br>на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 13. | Лодка одиночка для<br>академической гребли<br>гоночная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | штук | на обучающегося                                  | - | - | - | - | - | - | 1 | 6 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

**Таблица №26**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                |                      |                   |                              |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                   | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|                                                                  |                                |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Безрукавка для гребли          | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 2.                                                               | Велосипедные трусы             | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 3.                                                               | Кепка                          | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 4.                                                               | Комбинезон гребной             | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 5.                                                               | Костюм спортивный              | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 6.                                                               | Кроссовки<br>легкоатлетические | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 7.                                                               | Легинсы                        | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 8.                                                               | Рюкзак спортивный              | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 9.                                                               | Футболка с длинным<br>рукавом  | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 10.                                                              | Футболка с коротким<br>рукавом | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 11.                                                              | Шапка спортивная               | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации** осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.**

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- *повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;*
- *повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;*
- *повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.*

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

## План профессионального развития тренера-преподавателя

| Направление работы                                                                                 | виды работы                                                                                                                                         | Периодичность                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования | присвоение квалификационных категорий                                                                                                               | 1 раз в три года                         |
|                                                                                                    | дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)                        | 1 раз в три года                         |
|                                                                                                    | использование современных дистанционных образовательных технологий                                                                                  | В течении года                           |
|                                                                                                    | прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте | 1 раз в год                              |
| Обобщение опыта                                                                                    | участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах                                                                                        | В течении года                           |
|                                                                                                    | внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса                                                 | В течении года                           |
| Самообразование                                                                                    | Работа с учебными научными материалами и литературой                                                                                                | На протяжении всей трудовой деятельности |

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методическое обеспечение учреждением осуществляется в соответствии с требованиями законов "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

**Информационно-методические условия реализации основной образовательной 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 о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

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, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы**

В целях обеспечения реализации образовательных программ формируются библиотеки, в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую основную образовательную программу среднего общего образования учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) на определенных учредителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, языках обучения и воспитания.

Кроме учебной литературы библиотека может содержать фонд дополнительной литературы: отечественная и зарубежная, классическая и современная художественная литература; научно-популярная и научно-техническая литература; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательной деятельности, обеспечивается функционирование школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Комплексно система информационно-методических и учебно-методических условий образовательной организации может быть представлена в ООП в виде таблицы, включающей в себя параметры реализуемых возможностей ИОС и качественные показатели степени реализации создаваемых условий в образовательной деятельности.



## **Перечень информационного обеспечения Программы**

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

2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

4.Приказ Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

5.Приказ Министерство спорта России от 14.12.2022 N 1241 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт".

6. Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт». Утвержден приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1090.

8. Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

9. Приказ Министерства спорта РФ №575от 07.07.2022 г « О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ.

10. Правила вида спорта «Гребной спорт», утверждены приказом Минспорта РФ от 22.06.2016 №566.

### ***Литература по виду спорта:***

1. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 192 с.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991.

Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA—международная Федерация Гребли.

### ***Интернет ресурсы:***

<http://www.rowingrussia.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ

<http://www.mon.gov.ru>- Министерство образования и науки РФ //

<http://www.sport.saratov.gov.ru> – Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области.