



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СО СШОР по ГС

А.А. Чефранов

«01» февраля 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»**

г. Саратов

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	Учебно-тренировочные мероприятия	11
2.6	Объем соревновательной деятельности	12
2.7	Воспитательная работа	13
2.8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.9	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	Система контроля	27
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	27
3.2	Оценка результатов освоения Программы	29
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	34
4.1	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	34
4.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	59
4.3	Учебно-тематический план	60
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт»	65
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам	65
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	67
6.2	Кадровые условия реализации Программы	77
VII.	Информационно-методические условия реализации Программы	80

I. Общие положения

1.1 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 (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Каждый этап спортивной подготовки имеет свой срок реализации и может состоять из одного или нескольких спортивных сезонов. В таблице № 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость спортивных групп. В соответствии с приказом об особенностях спортивной подготовки Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

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

Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем реализации Программы посредством зачисления и дальнейшего перевода спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями ФССП с учётом возраста и уровня их физической подготовленности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства максимальная наполняемость групп определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по гребному спорту.

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, проходящими 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.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата. Для наиболее оптимальной адаптации обучающихся к учебно-тренировочной нагрузке рекомендуется ежегодное постепенное увеличение её объема. Это снизит риск физических и эмоциональных перегрузок обучающихся и позволит более точно спланировать многолетний круглогодичный и поэтапный процесс освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В таблице № 2 представлен объём спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки.

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий

(аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы

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	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Организации 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах:

на этапе начальной подготовки – допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (*этапе спортивной специализации*) – допустимо до 6-ти занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – допустимо до 6-ти занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – допустимо до 6-ти занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать четырех часов.

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

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.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

Допускается проведение спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований и (или) учебно-тренировочных мероприятий за пределами Российской Федерации, в том числе за счёт средств субсидии, выделенной на выполнение государственного задания.

При планировании учебно-тренировочных мероприятий (сборов) Организация формирует количественный состав участников этих мероприятий с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении,

но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план). Учебный план составляется и утверждается Организацией на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане виды подготовки и иные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При составлении учебных планов в Организации учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы),

и спортивные мероприятия, проводимые с целью участия обучающихся Организации в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- академическая гребля, в том числе академическая гребля – «лёгкий вес»;
- гребля – индор, в том числе гребля – индор – «лёгкий вес»;
- прибрежная гребля.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки соответствующим по спортивным дисциплинам.

Годовой учебно-тренировочный план учитывает соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки представлен в таблице № 3.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 4.

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

Таблица №3

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	56	47	35	25	17
Специальная физическая подготовка (%)	15	19	25	37	48	57
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	1	3	6	7
Техническая подготовка (%)	22	22	22	20	15	12
Теоретическая, подготовка (%)	1	1	1	1	2	1
Тактическая, подготовка (%)	1	1	2	2	2	4
Психологическая подготовка (%)	1	1	2	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 4

№ 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	235	294	292	260	212
2.	Специальная физическая подготовка	47	78	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	21	12
6.	Тактическая, подготовка	3	4	12	16	21	50
7.	Психологическая подготовка	3	4	12	16	21	25
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

2.5 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

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

	подготовке				
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		

2.6. Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы. Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности и виды спортивных соревнований представлен в таблице № 6

Таблица №6

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.

2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа ГБУ ДО СО «СШОР по ГС» направлена на формирование здорового образа жизни, патриотическое воспитание, профориентационную деятельность, развитие творческого мышления обучающихся, профилактику деструктивного поведения в подростковой и молодежной среде, наркомании, терроризма, экстремизма и радикализма в спорте, антидопинговое воспитание.

Воспитательная работа может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях.

Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Важные условия воспитательного процесса:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера- преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Положительный личный пример тренера-преподавателя;
- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

При этом, функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера-преподавателя на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;

- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как -контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря, проверка личной чистоты и экипировки

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в

реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме.

Основные составляющие здорового и трезвого образа жизни

Существуют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- сбалансированное питание;
- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- укрепление иммунитета;
- хорошее эмоционально-психическое состояние;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек.

Сбалансированное питание

Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое.

Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:

1. Рацион питания должен быть разнообразным.

2. Необходимо достаточное потребление жидкости. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.

3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм.

4. Важно соблюдать режим питания.

Занятия спортом

Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Полноценный отдых

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра.

Укрепление иммунитета

Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекций и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

1. Воздушные ванны;
2. Солнечные ванны.
3. Обтирания.
4. Прогулки босиком.
5. Контрастный душ.
6. Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки.

7. Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Такие способы реализации ЗОЖ, кроме моржевания, подходят для всей семьи, в том числе для подростков и детей.

Эмоционально-психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста.

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих принципов:

1. Позитивное мышление.
2. Здоровая общительность.
3. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Вредные привычки

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.

Спорт и здоровый образ жизни тесно связаны друг с другом. Здоровый и трезвый образ жизни не ограничивает, а, наоборот, открывает безграничные возможности для личного и профессионального роста.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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: - Первенстве области по гребному спорту, посвященному Дню Победы; - в Фестивале гребного спорта (дисциплина гребля индор) - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Май Февраль, декабрь В течение года
4.	Профилактика деструктивного поведения в подростковой и молодежной среде, наркомании, терроризма, экстремизма и радикализма в спорте		
4.1.	Теоретическая подготовка	Беседы о вреде наркомании, терроризме, экстремизме и радикализме в спорте просмотры видеоматериалов, встречи с врачами ОВФД, 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
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов	
--	---	--	--

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

Лица, проходящие спортивную подготовку в Организациях, должны соблюдать требования общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

С целью формирования нулевой терпимости к допингу и предотвращения допинга в спортивной среде, Организация ежегодно разрабатывает и, при необходимости, корректирует план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включающий участие спортсменов, тренеров и сотрудников учреждения в образовательных антидопинговых программах, обучающих семинарах, проведение бесед с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, бесед с родителями в рамках родительских собраний (об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и другие), непосредственное проведение тестирований допинг-контроля и другие мероприятия.

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гребной спорт».

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице № 8.

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

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным

	правил»		за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
5. Под руководством тренера составить план подготовки своей группы к соревнованиям;

6. Руководить группой спортсменов на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства учреждения по гребному спорту;
2. Под руководством тренера участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых Организацией;
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых Организацией;
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные 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.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по гребному спорту;
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов;
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №9

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации
1.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	
3.	Обучение основным техническим элементам и приемам.	
4.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	
5.	Подбор упражнений для совершенствования техники гребли	
6.	Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
7.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении или общеобразовательном учреждении.	
8.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
9.	Освоение обязанностей судьи, секретаря при проведении контрольно-тестовых мероприятий и спортивных соревнований, организованных в учреждении.	
10.	Судейство официальных соревнований	

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

Таблица 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	Примечания
1.	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности и по составу, соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки	Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена
2.	Физиотерапевтические методы: массаж, гидропроцедуры, различные методики банных процедур, аппаратная физиотерапия:	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий	
3.	Фармакологические средства: витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы, препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий	

	иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизующие, аминокислоты, фитопрепараты, пробиотики, эубиотики, энзимы.		
4.	Педагогические средства восстановления: рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок; соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов; соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.; включение занятий и микроциклов восстановительной направленности; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; режим жизни и спортивной деятельности; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; - учет индивидуальных особенностей занимающихся.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий	Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок зависит от квалификации спортсмена и периода подготовки
5.	Психологические Средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация; психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная эмоциональная насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточная материальная обеспеченность.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки	эффективность психологического восстановления повышается при комплексном применении мер.

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) проводится 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 11

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		

III. Система контроля

3.1. 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:

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.

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.

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.

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.

3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета Организации в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы

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 физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребной спорт»

и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице № 12-15.

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года 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 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 толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической 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 №13

№ п/п	Упражнения	Единица 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	см	не менее	

	двумя ногами		160	145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица 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 3х10 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 двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг	количество раз	не менее	

	из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)		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% от массы тела обучающегося	80% от массы тела 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 №15

№ п/п	Упражнения	Единица 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 двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16

1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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 на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (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 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 на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на 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)

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

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 16

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

				круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 30%	15 или 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
Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель					
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
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

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 17

Месяцы	Вид подгото вки	недельный цикл тренировок			
		кол-во трениров ок	Продолжите льность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 16
Ноябрь-декабрь: 9- 17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 25%	14, 20 или 15, 16, 17 или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2-2 трен.-лыжи. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, 16, 17, 18, 20
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность в режиме II - 30%	14, 15, 16, 17 или 18, 17 или 20
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:					
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 x 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 x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	16 или 17,20
Соревновательный период					
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 x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	15 или 12, 11
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

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

Таблица 18

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

				40%.	
Соревновательный период					
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
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

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

Таблица 19

Месяцы	Вид подгото вки	недельный цикл тренировок			
		кол-во трениров ок	Продолжит ельность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь- октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 3 тренировочные. Интенсивность: в режиме II - 45%	1 или 3, 5, 6, 10, 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 тренировочная направленности: II программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%.	16 или 17, 20
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	3, 5 или 7
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2 тренировочные 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 тренировочные направленности: II-III программа х 3 круга. 5 тренировочных - 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 тренировочные направленности: II-III программа х 3 круга. 2-3 тренировочных - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	21, 16, 18, 15, 20
Март: 30 неделя, каникулы,	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в	7, 8, 9

недельный цикл содержит тренировки:				режиме II - 45%	
	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
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:					
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
Соревновательный период					
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%	
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

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

Таблица 20

Месяцы	Вид подгото вки	недельный цикл тренировок			
		кол-во трениров ок	Продолжит ельность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь- ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 2 тренировочные. Интенсивность: в режиме II - 50%	1 или 5, 6, 10, 13, 11
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренировочных направленности: II-III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%.	14, 16 или 17, 21
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	8 или 7, 9
	ОП	7	14,5	Комбинированная, 2-3 тренировочных направленности: II-III программа х 3-	14, 16, 17, 18, 19, 20, 21

				4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, 8 или 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3-4 круга. 4-5 трен. - лыжи.Интенсивность: в режиме II - 45%	14, 20, 18, 17, 16 или 20, 15, 21, 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, 8 или 9
	ОП	7	14	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3-4 круга. 3-4 трен. - лыжи.Интенсивность: в режиме II - 45%	20, 16, 21, 18, 19
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, 8, 9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	20, 17 или 21, 18, 16, 17, 21 или 17
<i>Примечание.</i> В подготовительном периоде, в сентябре-марте, 1 трен.силовой направленности в две недели можно проводить по программе развития абсолютной силы.					
Специально-подготовительный этап					
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	14	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.	3 или 4, 10, 13, 11, 12
	ОП	2	6	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	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
Соревновательный период: май-июль					
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
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

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 21

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

недельный цикл содержит тренировки:	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа х 3-4 круга, 5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 50%	13,19, 17, или 18,14, 20, 17, или 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II- 55%	4, 5, 6, 9
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	ОП	7	16	Комбинированная, трен, силовой направленности: II-III программа х 3-4 круга, трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 55%, III-0,5%	13, 14, или 16, 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 х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13,19,15, 16, или 17,19, или 18, 14, или 20,17
II этап – специально-подготовительный – апрель, 4 недели, в том числе:					
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 х 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13,16
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
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 х 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%,	1, или 2, 3, 10,4, или 5, 6, 7,8,3, II, 9
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13, или 14, или 16,17
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

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

Таблица 22

Месяцы	Вид подго- товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трениров	Продолжит ельность, '1	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь- ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III - 1%	1,2,6,3, или 4, 6, 10, или 11,7,8,6
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I—II программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, 14, или 15, или 16, 19, или 20
Декабрь- январь: 13—19 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	5	9	Равномерные и переменные, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III-0,5%	2, 3, 5, 6, 5, 9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, трен, силовой направленности: II-III программа x 4 круга, 3-4 тренировки - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20, 14, или 15, или 16, 17,19, 18,17
Январь- февраль: 20-24 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%	2,3,5, 6,9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—IV программа x 4 круга, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%, III-0,5%	13, 14, или 16, 17,19, 19, или 20, 17, или 18
Февраль-март: 25-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность в режиме II - 60%	4,5,5, 6,9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-IV программа x 4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20, 14, или 15, или 16, 19, 17, 18,19, 17
II этап – специально - подготовительный - март-апрель					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	18	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II- 60%, III- 1%	1,6,12, 7,8, 10, 11, 6, 22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: III—IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20, 16, или 17, 21
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	19	Равномерная и переменная, не более 1 повторной, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-60%, III—IV - 2%	1,2, 3,7, или 8, 4, 5, 6, или 10,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 треп, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13 или 14 или 16,17
Июнь-июль: 40-	СП	10	18,5	Равномерная и переменная. I трен,	1, 2, 3, 4, 4 или 5,

47 недели, недельный цикл содержит тренировки:				повторная или интервальная, если нет соревнований, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме 11 - 60%, III—IV - 2%	7, 6 или 10, 3, 8, 11, 12, 9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме 11 - 60%	13 или 14, или 16, 17
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, , лечебно-профилактические мероприятия					

3-й год и далее прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ

Подготовительный период

сентябрь-апрель

Таблица 23

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-	СП	9	22	Равномерные и переменные, не более 1	2, 6, 6,

34 недели, недельный цикл содержит тренировки:				тренин, интервальной или повторной, 2 тренин, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III - 1 %	11,7,8, 10,6,12, 22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренин, силовой направленности: IV-Vпрограмма х 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, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23	Равномерная и переменная, не более 1 тренин, повторной или интервальной, 1 тренин, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV — 2%	1,2, 3,4, 6, 7 или 8,4, 3, 10,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 тренин, силовой направленности: IV-Vпрограмма х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	15, или 16,17
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	22,5	Равномерная и переменная, 1 тренин, повторная или интервальная, 1 тренин, техническая. Интенсивность: в режиме II- 70%, III - 2%	1, или 2, 3,4, 7,4, или 5, 6, 3,8, 10, или 1 1, 12,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 тренин, силовой направленности: IV-Vпрограмма х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	15 или 16,17
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

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 24

Месяцы	Вид Подго- товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трениров ок	Продолжите льность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит 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: 13-20 недели, недельный цикл содержит 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: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная. 1-2 трен, технические. Интенсивность: 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: 24-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 1-2 трен, 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, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV- 1%	1, 2,3,4, 5,6,21, 7,8,9, 10 или 11,5,21
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II -70%	12, или 13,14, или 15, 20
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	25	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV - 2%	1,2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 3, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II-70%	14, или 16, или 17, 15, или 18
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV- 2%	2, 3,4, 5, 6, 7, 8,4, 6, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III—IV программа. Интенсивность: в режиме II - 65%	14, или 16, или 17,15, или 18
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Рабочая программа тренера-преподавателя по гребному спорту

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка обучающихся охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации обучающегося, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Программный материал теоретических занятий для всех этапов спортивной подготовки включает следующие темы для изучения:

- физическая культура и спорт в России;
- история гребного спорта;
- состояние и развитие гребного спорта в современных условиях;
- российские гребцы на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и Европы;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиена, спортивный режим, закаливание;
- основные средства восстановления;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- планирование и учёт тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника;
- основы техники и методики тренировки этапа начальной подготовки;
- основы методики совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся;
- соревновательная подготовка;
- общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании;

- моральная, волевая, и психологическая подготовка;
- спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры;
- правила соревнований, оборудование дистанций, организация и проведение соревнований в гребном спорте;
- единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды, звания в гребном спорте;
- правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях;
- антидопинговая подготовка.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Гребной спорт (дисциплина – академическая гребля) является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития гребца и создания базы роста его спортивного мастерства.

К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

1) Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Упражнения для развития общих физических качеств: гимнастика, акробатика, бег, прыжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой), выпады, приседы, махи, развитие общей выносливости, обучение балансу.

2) Спортивные игры.

В подготовке гребца применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости,

быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3) Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки гребцов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

4) Плавание.

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

5) Легкая атлетика.

Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

6) Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем», повторные, повторные в форме эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины)

или вида трудовой деятельности.

Спортивная подготовка (СП) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых. Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки;

- системно вводить дополнительные трудности;

- использовать соревновательный метод.

1) Гребля на гребном тренажере в равномерном темпе, с ускорениями, на расстояние и на время.

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры. Тренажер - это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения. Среди тренажеров, используемых в гребном спорте, можно выделить следующие:

- «Концепт»;

- доска для тяги штанги лежа;

- гребля с гидротормозом.

Гребной тренажер «Концепт» представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован электронным дисплеем, на котором указывается время тренировки, темп, мощность, время прохождения отрезков и ЧСС. Тренажер используется для развития силовой выносливости в движениях максимально приближенных к циклу гребка, а также технического обучения. Может применяться для тестирования.

Доска для тяги штанги лежа представляет собой доску длиной 2-2,2 м, шириной 40 см и толщиной 40-50 мм, закрепленную горизонтально на козлах или одним концом в стене, а другим – на козлах. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге. Тренажер

применяется для развития максимальной силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка. Используется также для тестирования.

Гребля с гидротормозом – это упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозом – для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла – для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

- гребля со встречным всплеском в начале гребка – для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

2) Работа над совершенствованием навыка равновесия, чувства воды.

Совершенствование навыка равновесия и чувства воды проходит следующие этапы:

- объяснение необходимости овладения этими качествами для гребца;
- освоение имитации техники веслом на суше;
- приобретение навыков равновесия на тренажерах, качающейся доске;
- приобретение первоначальных навыков гребли на плоту;
- гребля на устойчивых специальных лодках, основных лодках;
- специальная тренировка при сложных погодных условиях (в волну, ветер и т.д.).

Необходимо с самых первых шагов снабдить своих учеников образами-сравнениями (например, сравнивать ход лодки с движением парохода, гребок – с гробком лягушки, цепкий захват за воду — с присасывающейся пиявкой). Такая идеомоторная тренировка помогает правильно оценивать каждый гребок, ощущать его всеми мышцами тела и постоянно повышать его эффективность.

3) Силовая подготовка.

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, а также силовой выносливости. Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозом, «по номерам» и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», то есть амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым обучающийся может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

Технико-тактическая подготовка

Характерные особенности гребного спорта обусловлены наличием спортивного снаряда, его конструкцией и взаимодействием всей системы (гребец, лодка, весла) с окружающей средой.

Перемещение лодки в воде и работа движителя – весла подчинены законам гидродинамики. Двигательные действия гребца полностью подчинены закономерностям биомеханики и механики с учетом особенности работы движителя – весла.

Для того, чтобы грести, необходимо уметь правильно садиться в лодку (обращение с инвентарем), освоить свободную посадку в лодке (основное положение), занять исходное положение, которое рационально считать началом гребного цикла, состоящего из проводки, конца проводки, подготовки (заноса) и захвата.

1) Как правильно садиться на лодку.

Лодка ставится на воду у причального плоту, весла вставляются в уключины и барашек вертлюга закручивается. Гребец становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю к лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плоту.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение. Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, не упираясь в него.

2) Свободная посадка в лодке. Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги, слегка согнутые в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой несколько впереди нее.

3) Исходное положение.

Для начала первого гребка обучающийся должен перейти в исходное положение, почти соответствующее стартовому. При этом корпус наклоняется

вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч – обучающийся сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колено располагается снаружи рук, а плечи слегка развернуты в сторону своей уключины), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца.

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширины двух кистей.

Лопasti весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8° - 10° распашные 5° - 7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50 - 55° .

4) Проводка.

Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через корпус и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы корпус не мог в начале гребка опережать банку («запрокидывание»), но и не отставал от нее («прострел банки») и гребец чувствовал «снятие веса с банки». Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дает право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола. Спина, вследствие большого напряжения на гребке, естественно выгнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать банку, дополнять работу ног в движении на нос лодки. Поскольку для правильного загрузки весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми, кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается – чуть сзади. Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно, немного выгибаются. Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка обучающийся чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке». Скорость рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки. Ощущение снятия веса с банки свидетельствует о том, что гребец прикладывает к рукоятке весла предельно допустимое (при данной высоте тяги) усилие. В случае его превышения возможен подъем и соскакивание с банки. По мере увеличения расстояния от банки до подножки

увеличивается момент силы веса, усаживающий гребца на банку, тогда как момент силы тяги относительно подножки, поднимающий гребца с банки, увеличиться не может, так как высота тяги остается постоянной. Следовательно, ощущение «снятия веса» возможно только в начале гребка, а затем гребец «стоит на подножке».

5) Конец проводки.

Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекачиванием рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается. Концу проводки соответствует положение весла 30° - 35° от перпендикуляра к оси лодки.

6) Подготовка.

Фаза подготовки. Заканчивая нажим на рукоятки, кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется корпус, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени, сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако, следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это дает резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец, весло, лодка) и скорости ее центра тяжести вследствие интенсивного (пропорционально квадрату скорости) торможения корпусом лодки. Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задиранья весла. Допускается две трети заноса выполнять на меньшей высоте, а затем плавно перевести лопасть на необходимую высоту.

7) Захват.

Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с окончанием разворота упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как в ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее сплывания, а не предшествующей скоростью в

воздухе

и при частичном погружении. Следует избегать задирания весел, вызываемого дополнительным наклоном туловища перед захватом, наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промахкой» по воздуху, и медленного загрузки из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла («водяная промашка»). Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать гидродинамическую подъемную силу, возникающую не вследствие чрезмерно большого заноса весла, а как результат сложения скорости лодки и скорости перемещения лопасти весла относительно лодки.

Моменту начала загрузки весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки $55-60^\circ$. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загрузки весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет корпус.

8) Ритм.

Время проводки и подготовки в гребном цикле находится в определенном соотношении – ритме. В спортивной литературе до сих пор можно встретить сообщения, что у классных гребцов ритм лежит в пределах 1:1,5-1:2. Для образования ритма 1:2 требуется искусственно сдерживать движение подготовки, что само по себе утомительно, поэтому трудно такой ритм называть естественным. По окончании рабочей фазы (проводки), глубокое расслабление мышц-синергистов вместе со стремлением мышц-антагонистов занять свое естественное положение, позволяет гребцу непринужденно выполнить движение подготовки. При этом, чем больше было напряжение на гребке, тем глубже расслабление по его окончании и больше свободы на подготовке, то есть скорость нашего возвращения за следующим гребком определяется именно таким оптимальным взаимодействием.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Технические упражнения, применяемые для обучения гребцов разделяются на группы: полный цикл гребка, элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устраняемой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники.

1) Полный цикл гребка.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений обучающегося;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного гребца, работающего впереди;
- просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2) Элементы цикла.

Элементы цикла – применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить и для нахождения и запоминания гребцом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

- укороченный гребок – одними руками, одним корпусом, руками с корпусом, с неполным прокатом банки;
- «щипок» – очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка выполняемый только ногами (2-4 см) и корпусом с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду
- выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки – обучающийся из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

3) Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозом – для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла – для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка – для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4) Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с корпусом, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди гребцом;

– гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5) Упражнения на владение инвентарем:

– раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

6) Упражнение на вариативность техники:

– гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

Тактика гребца – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка гребца включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции. Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;
2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша;
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлексного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, так как в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может

выглядеть как первый вариант, т.к. победитель, как правило, сильнее по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоёме и соревновательной дистанции, инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоёма, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и прочее;

- на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоёма под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и флаг – отмашка 40 x 60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты.

Обязанности тренера:

- проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;

- допускать спортсменов к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля;

- проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;

- применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

- контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;

- принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;

- оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия;

– в случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

Обязанности спортсмена:

- своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии;
- два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;
- в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим;
- при проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №25

тап спорт ивной подго товки	Темы по теоретической подготовке	Объем време ни в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Этап начал ьной подго товки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 20/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	здоровья человека			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных	≈ 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

лиза- ции)	качеств			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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	ванность			
	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

				Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

5.1. 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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);
- наличие причального плотa;
- 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)¹;
- 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.

¹ 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 № 26

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

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

	подвижной для академической гребли		
50.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
51.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
52.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
53.	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»			
54.	Весла парные для академической гребли	пар	12
55.	Весла распашные для академической гребли	штук	4
56.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
57.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
58.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
59.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
60.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
61.	Кронштейн парные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
62.	Кронштейн распашные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
63.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
64.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
65.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
66.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
67.	Фиксатор вертлюга	штук	8
68.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
69.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
70.	Руль лодки для прибрежной гребли	штук	1

	(различного исполнения и модификации)		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			
71.	Весла парные для народной гребли	пар	12
72.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
73.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
74.	Ноутбук	штук	1
75.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
76.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
77.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
78.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
79.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
80.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
81.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
82.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
83.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
84.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
85.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
86.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
87.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
88.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

Таблица № 27

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 (тренировочные или гоночные)	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2	-	-	-	-
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: одиночка тренировочная; и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; 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.	Лодка для академической гребли: одиночка (тренировочная или гоночная); и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная или комбинированная для (тренировочная или гоночная); и (или) четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	0,9	4	-	-	-	-
-----	--	------	---	---	---	-----	---	---	---	---	---

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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 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 рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

6.2. 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

VII. 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 №575 от 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. Зацюрский 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.