

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ГРЕБНОГО  
СПОРТА»**

**Принято:**

на тренерском совете  
ГБУ ДО КК «СШОР гребного спорта»

Протокол № 1 от 01 марта 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

директор ГБУ ДО КК «СШОР  
гребного спорта»



Чермашенцев А.В.  
«01» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СПОРТ**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1090 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1241)*

**Срок действия программы до 4 лет**

**г. Краснодар  
2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	4-6
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	6-32
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	6-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	10-11
2.3.3.	Спортивные соревнования	12-13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной спорт»	13-16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17-20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.6.1.	Общая часть	20-21
2.6.2.	Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	22
2.6.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22-23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24-27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
2.8.1.	План медицинских мероприятий	27-28

2.8.2.	План медико-биологических мероприятий	29
2.8.3.	Применение восстановительных средств	29-33
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>34-41</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	34-35
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	37-42
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт»</b>	<b>43-70</b>
	Учебно-тематический план	71-75
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>76-78</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>79</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	79-88
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	89-90
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	90-91
6.3.1.	Список учебно-методического пособия	90
6.3.2.	Список образовательных интернет-ресурсов	91

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральным законом от 26.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» приказ Минспорта РФ от 14.12.2022 г. № 1241, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденного приказом Минспорта России от **30 ноября 2022 года № 1090** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт». При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа является основным документом по организации и проведении спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва гребного спорта» (далее **Школа**), однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса, тренировочный и воспитательный процессы могут проводиться по авторским программам, разработанными тренерами-преподавателями и утвержденными тренерско-педагогическим советом, приказом директора Школы.

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, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

-непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

-учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

-признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

-создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки гребцов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих целей и задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;

- получение обучающимися знаний в области «гребной спорт», освоение правил вида спорта, изучение истории гребного спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных гребцов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных гребцов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

Программа спортивной подготовки Школы, непосредственно связана с развитием гребного спорта как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для занимающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы со спортсменами.

Школа специализируется видом гребли – «академическая гребля».

Планируемым результатом реализации Программы ставится подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России и Краснодарского края;

лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четвёрках и в восьмёрках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу лодки).

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **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**

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

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

Таблица № 1

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную спортивную подготовку, 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 её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)-трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

2.4. 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.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт»* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие обучаться гребным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»* зачисляются подростки не моложе 12 лет, имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»* зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»* зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет и старше, имеющие спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 2.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом Школы.



Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, рассчитанного в астрономических часах, состоит из:

- продолжительности самого занятия, не превышающего 45 минут;
- продолжительности перерывов между занятиями, которые должны составлять не менее 10 минут.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

*Виды учебно-тренировочных мероприятий:*

**1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:**

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

**2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:**

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в таблице № 4.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица № 4

№ 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 подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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.

Школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, 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.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной спорт»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в таблице № 7.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице № 6.

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

Таблица № 6

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	46-57
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-3	2-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3

Таблица № 7

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		3	2	
		1.	Общая физическая подготовка	142-152	163-177	234-260	197-269
2.	Специальная физическая подготовка	36-46	47-62	104-130	233-305	479-540	574-754
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-15	15-43	63-72	88-112
4.	Техническая подготовка	46-58	69-84	115-140	146-182	156-208	150-187
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	3-4	10-12	16-20	37-50	63-104	100-149
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-10	8-14	11-20	13-24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	4-9	6-15	8-21	11-31	13-37
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Таблица № 8

	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенств	Этап высшего

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия			этап (этап спортивной специализации)		ования спортивного мастерства	спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		3	2	
1.	Общая физическая подготовка	188-202	217-237	328-364	253-346	213-312	200-282
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	63-84	146-182	300-393	574-648	766-948
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8-21	19-56	75-87	117-149
4.	Техническая подготовка	63-78	92-112	161-196	188-234	187-249	200-249
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4-6	13-16	22-29	47-65	75-124	134-199
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-14	10-19	13-24	17-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	5-12	8-21	10-28	13-37	17-49
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной спорт» (учебный план) определяет общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Школой ежегодно.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Школы, 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоритическая подготовка, антидопинговые, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Школой самостоятельно, эти тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 9.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	<p>1, 2, 3, 4 кв. февраль-ССМ, ВСМ; март-УТ и ССМ; апрель-ССМ, ВСМ; май- УТ; июнь-ССМ, ВСМ; июль- УТ, ССМ, ВСМ; август- УТ, ССМ, ВСМ; сентябрь-УТ, ССМ; октябрь-УТ, ССМ; в соответствии с планом ЕКП</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве</p>	<p>В течение года-этапы УТ, ССМ, ВСМ</p>

		<p>помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>-формирование навыков наставничества;</p> <p>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>-формирование склонности к педагогической работе.</p>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	<p>2 и 3 кв. этапы – НП, УТ</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>-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 иммунитета).</p>	<p>В течение года этапы – НП, УТ</p>
2.3	<p>Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств</p>	<p>Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.</p>	<p>В течение года этапы – НП, УТ, ССМ, ВСМ</p>

<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и</p>	<p>В течение года</p>

	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)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	этапы – НП, УТ, ССМ, ВСМ
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -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.	В течение года этапы – УТ, ССМ, ВСМ
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных теннисистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных гребцов.	В течение года этапы – УТ, ССМ, ВСМ

<b>5.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков:	В течение года этапы – НП, УТ;

		индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты	
<b>6.</b>	<b>Сотрудничество с общеобразовательными школами</b>		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года этапы – НП, УТ;

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

### 2.6.1. Общая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

-21-

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

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- 2.Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

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

-22-

#### 2.6.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

-ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

-проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

-проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

-ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

-регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

-проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;

-организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;

-ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;

-установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;

-проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в таблице № 9.

-23-

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

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год

<b>Этап начальной подготовки</b>	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Мероприятия по обучению работы по противодействию применения запрещённых методов и препаратов)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a>		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год

-24-

<b>Этап совершенствования спортивног</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>		обучающийся	1 раз в год
--	--	--	-------------	-------------

о мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
---	--	---	---	-------------

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах высшего спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и проведению соревнований, а также привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

### **План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся МБУ ДО КК «СШОР гребного спорта» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в школе начинается на первом году учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих годах, этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы. Обучающимся создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.



В результате обучения занимающиеся при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
<p><b>УТ</b> до трех лет</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в гребном спорте_в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p> <p>Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p>
<p><b>УТ</b> свыше трех лет</p>	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки.</p> <p>Наблюдение и анализ выполнения другими обучающимися упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения.</p> <p>Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации.</p> <p>Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в школе, в том числе к ведению протоколов соревнований.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>

<p><b>ССМ</b> весь период</p>	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной</p>
-----------------------------------	---

	<p>подготовки.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований.</p> <p>При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</p>
<p><b>ВСМ</b> весь период</p>	<p>Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» на этапах спортивной подготовки (высшего спортивного мастерства, совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));</p> <p>Проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе под руководством тренера-преподавателя;</p> <p>Принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий регионального, межрегионального и всероссийского уровнях в различных должностях.</p> <p>Участие в организации и проведении соревнований различного уровня (разработка положения о соревнованиях, подготовка места проведения соревнований, согласование мероприятий с различными органами исполнительной власти, ознакомление с порядком финансирования физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</p>

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- 1.Овладеть терминологией гребного спорта и применять её в занятиях.
- 2.Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- 3.Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники гребка у товарища в группе.

-27-

4.Провести учебно-тренировочное занятие в различных группах под наблюдением тренера-преподавателя.

5.Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными гребцами по совершенствованию техники.

6.Уметь руководить командой на соревнованиях.

7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий, в наборе, в организации.

8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «гребной спорт» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правила вида спорта «гребной спорт».

2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.

3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

4. Выполнить квалификационные требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

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

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

### 2.8.1. План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

-28-

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты Школы обеспечивают контроль за

своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося Школы, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «гребной спорт» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объёмов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию греблей (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

Школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Школа осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

### **2.8.2. План медико-биологических мероприятий**

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического

характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

-медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

-восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;

-медицинские вмешательства;

-систематический контроль состояния здоровья обучающихся;

-мероприятия психологического характера;

### **2.8.3. Применение восстановительных средств**

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности гребцов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

-30-

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

-педагогические;

-медико-биологические;

-психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные

средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

-рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

-правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

-введение специальных профилактических нагрузок;

-выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

-оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

-полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

-корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

-повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

-эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

-соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

-31-

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты,

адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в гребном спорте бывают при силовых движениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, связанные с поясничном отделом. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2.Надевать спортивный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-32-

- 5.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 6.Применять упражнения на расслабление и массаж.
- 7.Освоить упражнения на растягивание.
- 8.Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в

условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в Школе представлены в таблице 11.

Таблица 11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

-33-

План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Таблица № 12

Этап подготовки	Класс средств	Средства и методы
-----------------	---------------	-------------------



Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Совершенствование спортивного мастерства (весь период)	Высшего спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	<p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.</p> <p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов.</p> <p>Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха</p> <p>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.</p> <p>Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.</p> <p>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных гребцов.</p>
			Медико-биологические	<p>Рациональное питание.</p> <p>Баня (сауна).</p>
			Психологические	<p>Психотерапия.</p> <p>Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.</p>

### 3. Система контроля

3.1. 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;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной 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 нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 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 знаниям 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 нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению (подтверждению) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации и получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

- повышать 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 этих правил;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- 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 сопровождается промежуточной 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Школе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Школе используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«3-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в Школу, получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

Количество баллов, необходимых для зачисления или перевода в группы на этапах спортивной подготовки устанавливается локальным актом Школы до проведения соответствующей процедуры (зачисление или перевод).

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в таблицах № 13-16.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	дево чки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 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	количес т во 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 № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 двумя ногами	см	не менее	
			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
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 № 15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лёжа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лёжа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лёжа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50

<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «лёгкий вес»</b>			
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее
			24,00      20,00
32.2	Подъём штанги из положения лёжа 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 лёжа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее
			110      -
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лёжа на гимнастической скамье	количество раз	не менее
			-      110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее
			7.10      8.10
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
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 № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
2.2.	Подъём штанги из положения лёжа 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 лёжа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лёжа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	150
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.20	7.20

<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «лёгкий вес»</b>			
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее
			26,00      21,50
32.2	Подъём штанги из положения лёжа 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 лёжа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее
			150      -
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лёжа на гимнастической скамье	количество раз	не менее
			-      150
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее
			6.40      7.40
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»		

### **3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 17.

Таблица 17

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапах спортивной подготовки</b>
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта
3	Правила вида спорта
4	Понятие о физической подготовке, её содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт»**

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

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до одного года, свыше одного года)**

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные гребцы должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям гребным спортом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по гребному спорту.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании выносливости и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

##### **Основные направления этапа начальной подготовки.**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Овладение техникой гребли в парных лодках при минимальной затрате силы. Умение выполнять манёвры.

3. Овладение техникой гребли в командных лодках и в учебной одиночке. При этом вкладываемая обучающимися в гребок сила должна с минимальными потерями способствовать продвижению лодки вперед.

4. Воспитание умения сохранять баланс в гоночной одиночке при средней затрате силы. Овладение техникой распашной гребли в учебной четвёрке.

5. Овладение техникой гребли в гоночной одиночке при различных условиях воды и погоды.

6. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

7. Сформировать у обучающихся правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами в гребном спорте.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях техники.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### Базовая техника.

Техническая подготовка направлена на освоение техники гребли. Обучение желательно проводить в бассейне или на открытом водоеме. Осваиваются технические приемы удержания судна в заданном направлении, техника прямого, направляющего и обратного гребка, гребки, поддерживающие скорость.

Программа обучения содержит следующий материал:

- ознакомление с материальной частью лодки; вынос вёсел и лодки и постановка её на воду;
- посадка и выход из лодки; как вставлять вёсла, и устанавливать подножки, упражнения для отработки уверенности при посадке в лодку;
- разучивание гребка (парная гребля с вертикально стоящими на заносе лопастями вёсел, остановка лодки, гребля с накручиванием лопастей);
- отработка маневрирования («вёсла вдоль борта», отталкивание от плота, приход к плоту, табанить вёслами).

Упражнения для освоения лодки:

-поочерёдно поднимая и опуская рукоятки вёсел то с одного, то с другого борта, новички знакомятся с реакцией судна при изменении высоты рукояток;

-занимая основное положение, гребцы крепко удерживают рукоятки обоих вёсел. Рулевой пытается раскачивать лодку с борта на борт, перемещая для этого центр тяжести своего тела. Если лопасти вёсел лежат на воде, а рукоятки остаются зафиксированными на одном уровне, рулевому вряд ли удастся вывести лодку из равновесия;

-сохраняя основное положение, гребцы втягивают насколько возможно рукоятки вёсел в лодку. Теперь рулевой может раскачивать лодку с борта на борт, поскольку лопасти не касаются поверхности воды. В этих условиях лодка не опрокидывается, так как при значительном накрениении на тот или иной борт дальнейший крен прекратится, как только лопасти весла коснутся воды.

Гребля с вертикально поставленными лопастями.

Предварительно упражнение демонстрирует преподаватель. То обстоятельство, что обучение начинается не сразу с гребли обоими вёслами, не противоречит принципу целостного изучения циклических движений, принятому в спортивной методике.

В данном случае задача овладения техникой выполнения гребка требует концентрирования внимания на работе с одного борта. При этом гребок выполняется полностью, а не по частям. Этот метод используется и в дальнейшем. Трудно поддающиеся изучению отдельные части гребка, например подъезд и разворот лопастей, изучаются дополнительно в соответствии с дидактическим принципом «от лёгкого к трудному». При изучении используют попеременную греблю с одного борта, вёсла другого борта зафиксированы у тела гребцов; Греблю обоими вёслами, при этом рекомендуется на первые 2-3 занятия сажать загребным опытного гребца и выполнять в начале не вкладывая силу в гребок.

Греблю вперёд с вертикально поставленными заносе лопастями продолжают до тех пор, пока обучающиеся не научатся делать гребки слитно и без ошибок. Лишь при этом условии можно избежать появления новых ошибок после увеличения силы, вкладываемой в гребок.

Остановка судна – один из важных манёвров. После команд «Стоп!» и «Вёсла плашмя!» гребцы принимают основное положение и располагают лопасти вёсел плашмя на воде. По команде «Табань!» гребцы поднимают обе рукоятки вёсел так, чтобы лопасти и часть горловины погрузилась в воду, отчего скорость поступательного движения лодки упадёт. По команде «Стоп!» лопасти ставятся вертикально (тыльной стороной к корме) и лодка останавливается.

Гребля с разворотом лопастей – для того чтобы обучающиеся получили полное представление о такой гребле необходимо:

1) продемонстрировать плавное накручивание лопастей во время выполнения гребка в замедленном темпе;

2) проводить подводящие упражнения.

*1-е упражнение.* Раскручивание лопастей, сидя в основном положении. Лопасти находятся над водой. Запястья выпрямлены. Сгибание запястий одновременно с ослаблением хвата и переключением рукоятки в ладони. Движение повторяется много раз.

*2-е упражнение.* Комбинация извлечения лопасти из воды с раскручиванием. В положении конца проводки рукоятки вёсел опускают вниз, лопасти раскручивают в горизонтальное положение и рукоятки доводят в горизонтальной плоскости до коленей. Когда вся команда сумеет выполнить это упражнение согласованно и правильно, приступают к гребле с накручиванием и раскручиванием лопастей.

Лопастей накручивают постепенно с момента, как только рукоятки пройдут над коленями. Первое время надо следить за этим, так как умение накручивать вёсла перед захватом воды даётся с трудом. Если же лопасти займут вертикальное положение уже с половины проходимогo ими пути, то начинающий гребец может полностью сосредоточить внимание на захвате. После нескольких занятий большинство новичков самостоятельно осваивают правильный разворот лопастей.

На следующем этапе обучения гребцы переходят из командной лодки в учебную одиночку. Переход возможен в том случае, если новички вкладывают силу с оптимальной эффективностью.

Прежде чем новичок перейдёт в учебную лодку, он должен усвоить следующее:

1. Учебная лодка менее устойчива, чем командная лодка. Поэтому центр тяжести тела необходимо всё время держать над килем. Лишь при сильных колебаниях с борта на борт в качестве крайней меры используется «плюмаж» (ведение плашмя лопастей по поверхности воды на заносе).

2. В одиночке ставить весла параллельно бортам можно лишь при достаточной скорости и на незначительное время, концентрируя при этом внимание на балансе.

3. Выпускать вёсла из рук можно лишь в том случае когда рукоятки крепко зажаты между туловищем и верхней поверхностью бёдер.

4. На фарватерах рек или на каналах необходимо соблюдать правила правостороннего движения.

5. Если на пути встречаются препятствия (частые бакены или мостовые опоры) надо быть внимательным и чаще осматриваться.

Перед первым выходом на воду в одиночке необходимо, ещё не отойдя от плота, правильно установить подножку. В дальнейшем это можно делать и на воде. На занятиях необходимо, чтобы преподаватель сопровождал группу одиночников в моторной лодке, на гоночной одиночке или по берегу на велосипеде. Позднее рекомендуется, чтобы новички гребли без присмотра: это развивает у них самостоятельность и известную уверенность в своих силах.

На следующем этапе обучения при переходе из учебной одиночки в гоночную новичок встречается с трудностями, связанными неустойчивостью этого судна. Первый выход на гоночной лодке под руководством преподавателя. Баланс лодки поддерживается благодаря чувству равновесия и умению гребца владеть своим телом.

Поддерживание равновесия требует большой концентрации внимания. Поэтому данное упражнение рекомендуется выполнять чаще.

*Распашная гребля.* После того как гребец научился уверенно владеть одиночкой, гребля в учебной распашной лодке не представляет никаких трудностей. В распашной гребле, как и в парной, действует правило: сначала полностью овладеть техникой гребли и лишь затем понемногу наращивать силу, вкладываемую в гребок.

Сразу же после демонстрации преподавателем техники распашной гребли приступают к гребле в учебной распашной четвёрке.

Следующий этап обучения полностью посвящён совершенствованию техники гребли в одиночке. Гребец, мастерски управляющий гоночной одиночкой, может считаться выполнившим задачу обучения.

Цель обучения-совершенствование в технике гребли в одиночке.

## **Базовая тактика**

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

-развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

-формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

-обеспечение постоянной соревновательной активности.

К тактической подготовке относится выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе, собственная оценка движения на трассе, оценка движения соперников.

Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного спорта должны проходить на открытой воде в теплый период. Много времени уделяется просмотру видео и видеоанализу.

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

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 приведена после моделей занятий по группам подготовки.

**1-2-й годы прохождения спортивной подготовки на этапе НП  
подготовительный период сентябрь-июль**

**таблица № 15**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок		
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:</b>				
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 10%
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа x 2 круга. II 20%
Октябрь - декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программах 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%

<b>II общеподготовительный этап – январь-апрель, 17 недель, в том числе:</b>				
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 15%
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., беговая подготовка. Интенсивность: в режиме II – 25%
Январь-март: 2029 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 20%
	ОП	3	5	Комбинированная, 1 -2 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., беговая подготовка.
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 20%
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 -2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 25%
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 25%
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 -2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 30%
<b>Специально-подготовительный этап – май-июль – 13 недель</b>				
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 30%
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 30%



Июнь-июль: 4047 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%.
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.				

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная задача 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. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла гребцы обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям гребли (парники, распашники). Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля гребли.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники гребли, применять упражнения в разных экипажах. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию выносливости, силы и координации. Совершенствовать скоростные способности (скорость, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику. Применять упражнения тактической направленности. К концу этапа овладеть основной техникой работы в гоночной одиночки.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями основных стилей гребли, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам гребли в разных экипажах.

6. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Техническая и тактическая подготовка.**

Углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

-углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;  
-уточнение техники действия по её параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);

-совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;  
-создание предпосылок вариативности.

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок» одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений – подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажимая на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом: из исходного понижения по команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полную длину и гоночный ритм.

-51-

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок		
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>				
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программам 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: I-II программам 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программам 2 круга, 1-2 трен., кросс. подготовка. Интенсивность: в режиме II - 25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 23 круга, 2-2
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 23 круга. Интенсивность в режиме II - 30%

8

7

<b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:</b>				
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 23 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 23 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
<b>Соревновательный период</b>				
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические				

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок		
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>				
Сентябрь-октябрь: 1 -8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	11,5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%.
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОП	7	13,5	Комбинированная, 2 трен.силовой программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%.
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит	СП	2	3,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%
	ОП	6	12,5	комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 23 круга. 3-4 трен., кросс. подготовка. Интенсивность: в режиме II - 40%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОП			комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 23 круга, 2-3 трен. - кросс. Интенсивность: в режиме II - 40%
Март: 30 неделя,	СП	2	3	Техническая, равномерная.
каникулы, недельный цикл содержит тренировки:				Интенсивность: в режиме II - 40%
	ОП	6	12,5	комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%

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

### **3-й год прохождения спортивной подготовки на ТЭ**

таблица № 18

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок		Метод, интенсивность
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>				
Сентябрь-октябрь: 1 - 8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 3 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%.

Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. 5 трен. - кросс.Интенсивность: в режиме II - 40%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОП	6	14	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. 2-3 трен. лыжи.Интенсивность: в режиме II - 45%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОП	6	13,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%
<b>II этап-специально-подготовительный-апрель-май, 9 недель, в том числе:</b>				
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОП	5	12	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
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%
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%

Июнь-июль: 4047 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 2 тренировочных технических, равномерные, 1 повторная тренировка или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме II - 45%, III - 1%.
	ОП	2	3,5	Комбинированная, 1 тренировка силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.				

#### 4-5-й год прохождения спортивной подготовки на ТЭ

Таблица № 19

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок		
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>				
Сентябрь- ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 2 тренировочных технических. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренировки силовой направленности: II- III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%.
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОП	7	14,5	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: II- III программа x 34 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%
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: III- IV программа x 3-4 круга. 4-5 тренировка – кросс. Интенсивность: в режиме II - 45%
Январь-март: 2029 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОП	7	14	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: III-IV программа x 3- 4 круга. 3-4 тренировка - кросс. Интенсивность: в режиме II - 45%



Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
<i>Примечание.</i> В подготовительном периоде, в сентябре-марте, 1 трен.силовой направленности в две недели можно проводить по программе развития				
<b>Специально-подготовительный этап</b>				

Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	14	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%,
	ОП	2	6	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Май: 36-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.
	ОП	2	5	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
<b>Соревновательный период: май-июль</b>				
Май: 36-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерная и переменная, 2 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%.
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
Июнь-июль: 4047 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%.
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
<b>Переходный период:</b> 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.

### **Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливо-координационные и скоростные способности.

4. Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

-закрепить навык владения техникой действия;

-расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

-завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;

-обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство и спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности.

Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Если отдельные насыщенные упражнениями тренировки мы называем техническими, то на остальных спортсмен должен постоянно контролировать свои движения.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;

- гребля в лодке с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;

- просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

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

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередуясь с полным циклом;

- полный гребок с короткой табанки - спортсмен 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, чередуясь с полным циклом.

3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем - 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 туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;

-зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;

-гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

-раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание 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.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для групп совершенствования спортивного мастерства осуществляется согласно табл. 20.

**Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических знаний по годам и периодам для групп ССМ**

таблица № 20

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Кол-во тренировок	Продолжительность, час.	Метод, интенсивность
<b><i>I этап – общеподготовительный – сентябрь-март, 30 недель</i></b>				
Сентябрь – ноябрь, 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	21,5	Равномерная и переменная, 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III – 1%.
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренировки силовой направленности: II-III программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II – 70%.

Декабрь – январь, 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13	Равномерная и переменная, 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II- 70%.
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: II-IV программа x 4 круга, 3-4 тренировки – бег. Интенсивность: в режиме II– 70%.
Январь-февраль, 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13	Равномерная и переменная, 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II- 70%.
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: III-IV программа x 4 круга, 3-4 тренировки – бег. Интенсивность: в режиме II – 70%, III– 1%.
Февраль-март, 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	5	10	Равномерные и переменные, 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III – 1%.
	ОП	7	18	Комбинированные, 2-3 тренировки силовой направленности: III-IV программа x 4 круга, 3-4 тренировки – лыжи. Интенсивность: в режиме II– 70%.
<b><i>II – этап специально-подготовительный –март-апрель</i></b>				
Март-апрель, 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	22	Равномерные и переменные, не более 1 тренировки интервальной или повторной, 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III – 1%.
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренировки силовой направленности: IV-V программа x 4-5 кругов, Интенсивность: в режиме II – 70%.
<b><i>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</i></b>				
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23	Равномерная и переменная, не более 1 тренировка повторной или интервальной, 1 тренировка технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV – 2%.
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 тренировка силовой направленности: IV-V программа x 4 – 5 кругов, 3-4 тренировки – бег. Интенсивность: в режиме II – 70%.

Июнь-июль, 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	22,5	Равномерная и переменная, не более 1 тренировка повторная или интервальная, 1 тренировка технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III – 2%.
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 тренировка силовой направленности: IV-V программа x 4 – 5 кругов, 3-4 тренировки – лыжи. Интенсивность: в режиме II – 70%.
<b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, восстановительные мероприятия</b>				

### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная задача на данном этапе – подготовка мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в спортивные сборные команды РФ.

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, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья (табл. №21).

В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы.

**Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических знаний по годам и периодам для групп ВСМ**

таблица № 21

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Кол-во тренировок	Продолжительность, в час.	Метод, интенсивность
<b><i>I этап – общеподготовительный – сентябрь-март, 30 недель</i></b>				
Сентябрь – ноябрь, 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III – 1%.
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренировки силовой направленности: II-III программа. Интенсивность: в режиме II – 70%.

Декабрь – январь, 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерные и переменные, 1- 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II- 70%, III– 0,5%.
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: II-IV программа, 2-3 тренировки – лыжи. Интенсивность: в режиме II– 70%.
Январь-февраль, 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная.1-2 тренировки технические. Интенсивность: в режимеII- 70%.
	ОП	7	15	Комбинированная, 3-4 тренировки силовой направленности: II-IV программа. 5-6 тренировок – лыжи. Интенсивность: в режиме II – 70%, III– 1%.
Февраль-март, 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 1-2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%.
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 тренировки силовой направленности: III-IV программа, 3-4 тренировки – лыжи. Интенсивность: в режиме II– 70%.
<b><i>II – этап специально-подготовительный –март-апрель</i></b>				
Март-апрель, 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 тренировки в две недели повторной или интервальной, 1-2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV - 1%.
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 тренировки силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II – 70%.
<b><i>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</i></b>				
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	25	Равномерная и переменная, не более 1 тренировки повторной или интервальной, 1-2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV – 2%.
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 тренировка силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II – 70%.

Июнь-июль, 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 тренировки повторной или интервальной, 1 тренировка технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV – 2%.
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 тренировка силовой направленности: III-IV программа. Интенсивность: в режиме II – 65%.
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, восстановительные мероприятия				

### ***Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки***

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **ТЕМЫ**

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гребному спорту.

*История академической гребли в России и за рубежом.*

Характеристика гребного спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гребного спорта как вида спорта. Сильнейшие гребцы и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по гребному спорту в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по академической гребле за рубежом и в России. Организация федерации гребного спорта.



Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся.

*Влияние физических упражнений на организм обучающегося.*

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Гигиена, режим дня, закаливание обучающихся, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.*

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня обучающегося. Режим труда и отдыха, режим питания до учебно-тренировочного занятия, во время учебно-тренировочного занятия и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям гребным спортом. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у обучающегося. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гребным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях гребным спортом.

#### *Основы учебно-тренировочного процесса.*

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, учебно-тренировочного занятия и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Характерные особенности периодов учебно-тренировочного занятия. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Методы учебно-тренировочного занятия. Значение учебно-тренировочных и контрольных стартов. Специализация и индивидуализация учебно-тренировочного занятия. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности учебно-тренировочного занятия обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### *Планирование и контроль подготовки.*

Роль планирования как основного элемента управления учебно-тренировочного занятия обучающегося. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование учебно-тренировочного занятия. Индивидуальное планирование учебно-тренировочного занятия обучающихся. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки гребца. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии её оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

-67-

#### *Техническая подготовка.*

Основные сведения о технике в гребном спорте, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники гребного спорта. Анализ выполнения техники

изучаемых приёмов. Методические приёмы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов. Просмотр видеозаписей техники сильнейших гребцов.

#### *Физические качества и физическая подготовка.*

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных обучающихся, кино и видеозаписей.

#### *Спортивные соревнования*

Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства гребцов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана: место проведения соревнований, время заездов, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

#### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

-68-

#### *Антидопинговые мероприятия.*

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление обучающемуся информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающегося;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### ***Рекомендации по планированию общей физической подготовки для всех этапов спортивной подготовки***

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

Необходимо оптимальное на каждом этапе соотношение средств общей и специальной подготовки и умелом переносе, и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

#### ***Плавание***

Умения каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, кролем, на спине, выполнять контрольные нормативы по плаванию, 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.

В ходе занятий обучающиеся спортсмены участвуют в соревнованиях.

#### ***Кроссовые тренировки***

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировки включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуски, бег с отягощениями на поясе или в руках.

В ходе занятий обучающиеся спортсмены участвуют в соревнованиях.

### ***Лыжная подготовка***

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировки включаются 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.

В ходе занятий обучающиеся спортсмены участвуют в соревнованиях.

#### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ)***

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

ОРУ в основной части тренировки выполняются с интенсивностью, заданной моделью, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной.

Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощением и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения по 30 секунд). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом кратковременных напряжений или методом повторных усилий.

При последнем подбирают отягощения, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 минуты.

-70-

При методе максимальных напряжений величина отягощений возрастает до 90-95% (в некоторых движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата обучающегося.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные

напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице № 18.

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.



	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе ССМ:</b>	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе ВСМ:</b>	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; 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.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

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

Как вид спорта гребной спорт выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта гребной спорт включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – гребной спорт, развиваемые Школой, который представлен в таблице № 1

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» основаны на особенностях вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин. 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».

**5.1. Характеристика гребного спорта как вида спорта и его отличительные особенности.**

Вид спорта «гребной спорт» - циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут вёслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперёд.

Гребля – один из немногих видов спорта, основанных на прямом использовании естественных и необходимых в жизни действий человека.

Это вид спорта необычайно полезный и в оздоровительном и в прикладном смысле.

Вид спорта, который даже без применения вспомогательных упражнений всесторонне и гармонично развивает. Этот вид спорта, сам по себе, очень красивый и увлекательный, способствующий духовному и интеллектуальному развитию.

Гребной спорт делится на виды гребли: «академическая гребля», «прибрежная гребля» - гребля в морской и речной акватории, «народная гребля» - гребля на шлюпках и гребля – «индор» гребля на тренажёре.

Академическая гребля – циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут вёслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперёд.

Академическая гребля единственный из видов гребного спорта является олимпийским видом. В 14 классах лодок разыгрываются олимпийские медали и 10 классов лодок не олимпийские.

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся чемпионат Мира, кубок Мира, кубок Наций, первенства Мира среди юношей и девушек.

Как вид спорта «гребной спорт» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – «гребной спорт»  
(номер - код – 027 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
академическая гребля - одиночка	027 001 1 6 1 1 Я
академическая гребля – одиночка-легкий вес	027 002 1 8 1 1 Я
академическая гребля – двойка парная	027 003 1 6 1 1 Я
академическая гребля – двойка парная-легкий вес	027 004 1 6 1 1 Я
академическая гребля – двойка без рулевого	027 005 1 6 1 1 Я
академическая гребля – двойка без рулевого-легкий вес	027 006 1 8 1 1 Я
академическая гребля – четверка парная	027 008 1 6 1 1 Я
академическая гребля – четверка парная-легкий вес	027 009 1 8 1 1 Я
академическая гребля – четверка без рулевого	027 010 1 8 1 1 А
академическая гребля – четверка с рулевым	027 011 1 8 1 1 Ф
академическая гребля – четверка без рулевого-легкий вес	027 012 1 8 1 1 А
академическая гребля – восьмерка с рулевым	027 013 1 6 1 1 Я
академическая гребля – командные соревнования	027 017 1 8 1 1 Я
гребля - индор	027 022 1 8 1 1 Я
гребля – индор-легкий вес	027 023 1 8 1 1 Я
народная гребля – одиночка	027 015 1 8 1 1 Я
народная гребля – двойка парная	027 016 1 8 1 1 Я
прибрежная гребля – одиночка	027 018 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля – двойка парная	027 019 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля – четверка парная с рулевым	027 020 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля – четверка распашная с рулевым	027 021 1 8 1 1 Л

## 5.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт».

Спортивные соревнования по гребному спорту проводятся среди мужчин и женщин.

Отличительными особенностями вида спорта гребной спорт являются: это индивидуально-командный вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Гребной спорт позволяет развить у спортсменов качества: скорость, координацию, выносливость, гибкость, силу и скоростно-силовые качества, вестибулярную устойчивость.

Идеальной техники гребли не существует, каждый гребец имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле. Задачей тренера является максимальная адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена к различным условиям.

Есть два основных момента в технике гребка – начало («зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтально, так и вертикально) движения лодки. С увеличением экипажа (т.е. гребцов в лодке) значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько десятых, а иногда и сотых долей секунды.

В академической гребле чётко различаются гребцы парного весла (одновременно гребёт двумя вёслами) и гребцы распашного весла (гребёт только одним веслом).

Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева). Расчёты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четвёрках и в восьмёрках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу лодки).

Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (лёгкий вес).

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой мужчина и наоборот. Исключение – Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

## **6. 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 (водоёма);
- наличие причального плота;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 16.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 17.

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

таблица № 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
2.	Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м	штук	на тренера-преподавателя 1
3.	Мотор лодочный подвесной	штук	на тренера-преподавателя 1
4.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)	штук	на тренера-преподавателя 1
5.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя 1
6.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
7.	Вертлюг (уключина) для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
8.	Весы	штук	1
9.	Гантели	комплект	2
10.	Гимнастическая стенка	штук	2
11.	Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
12.	Гребной эргометр	штук	1
13.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
14.	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	4
15.	Козелок для хранения лодок	штук	10
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Беговая дорожка	штук	1
21.	Велосипед	штук	1
22.	Велотренажер	штук	1
23.	Льжи	комплект	8
24.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
25.	Подставка под гантели	штук	2
26.	Рама для приседания	штук	1
27.	Рация	штук	4
28.	Ремень крежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40



29.	Секундомер штук	штук	2
30.	Скамья гимнастическая	штук	2
31.	Скамья для жима лёжа	штук	1
32.	Спасательный жилет	штук	10
33.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
34.	Стойка для грифа штанги	штук	1
35.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «академическая гребля»</b>			
36.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
37.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
38.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
39.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
40.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
41.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
42.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
43.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
44.	Фиксатор вертлюга	штук	16
45.	Катетка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
46.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
47.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
48.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
49.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
50.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
51.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1

<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «прибрежная гребля»</b>			
52.	Весла парные для академической гребли	пар	12
53.	Весло распашное для академической гребли	штук	4
54.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
55.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
56.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
57.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
58.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
59.	Кронштейн парный для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60.	Кронштейн распашной для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
61.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
62.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
64.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
65.	Фиксатор вертлюга	штук	8
66.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
67.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»</b>			
69.	Весла парные для народной гребли	пар	12
70.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
71.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля-индор»</b>			
72.	Ноутбук	штук	1
73.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
74.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
75.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
76.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
77.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
78.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
79.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
80.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
81.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
82.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
83.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1

84.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
85.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
86.	Ролики сиденья для гребного эргометра	комплект	1

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 своём наименовании словосочетание «академическая гребля»											
4.	Вёсла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-	-	-
5.	Вёсла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	2	-	-	-	-	-	-	-

6.	Вёсла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2	0,8	2	-	-	-	-
7.	Вёсла распашные для академической гребли тренировочные или гоночные	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2	-	-	-	-
8.	Вёсла парные для академической гребли гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	-	-	-	-	1	2	1	2
9.	Вёсла 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) четвёрка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четвёрка без рулевого или комбинированная тренировочная; и (или) четвёрка парная с рулевым тренировочная; восьмёрка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающего	0,7	4	-	-	-	-	-	-

11.	Лодка для академической гребли: одиночка (тренировочная или гоночная); и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четвёрка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четвёрка без рулевого или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четвёрка парная с рулевым (тренировочная или гоночная); и (или) восьмёрка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающего	0,7	4	-	-	-	-	-	-
-----	---	------	--	-----	---	---	---	---	---	---	---

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

таблица № 17

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 совершенствова- ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	Коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	Коли- чество	срок эксплу- атации (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	штук	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 длинным 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

В деятельности по реализации Программы в Школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 18

Таблица 18

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Административные работники	Директор	
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)	
	Администратор	
	Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	
Педагогические работники	Тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
Иные работники	Водитель, ответственный за перевозку лодок	

Уровень квалификации лиц, 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Согласно п.2.ч.5 ст.47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку.

Тренеры-преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

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

#### **6.3.1. Список учебно-методического пособия**

- 1.Гребной спорт. Чуприн М. ФиС, 1987 г.
- 2.Гребной спорт. Еремчук И.Ф., ФиС, 1976 г.
- 3.Академическая гребля. По заказу федерации гребного спорта РФ. ООО «Кордис - Медиа», 2000 г.
- 4.Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ 2000 г.0
- 5.Правила соревнований по гребному спорту. ФиС 2010 г.
- 6.Единая всероссийская классификация. 2020
- 7.Гребля академическая. Примерные программы спортивной подготовки. Москва, 2004 г.
- 8.Алёшин В.С. Тренировки и планирование в академической гребле/ методическое пособие 1989 г.
- 9.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта/ 2007 г.
- 10.Всё о гребле. Демьянов И.Я. С. Петербург: Лимус Пресс, 2000 г.
- 11.Спортивная тренировка. Гордон С.М. ФК, 2008 г.
- 12.Олимпийский и годичные циклы тренировки. Рубин В.С. Москва, 2004 г.
- 13.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 1988.
- 14.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 15.Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 16.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М. Физкультура и спорт, 1980.
- 21.Фомин Н.Г., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания, М.: ФиС 1972 г.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена/ М; ФиС 1966 г.
- 22.Абсолямов Т.М., Савин Л.В. Борьба с допингом в Российской Федерации. Вестник спортивной науки. 2004. -№ 1.
- 23.Дембо А.Г. Спортивная медицина, М.: ФиС 1975 г.

### **6.3.2. Список образовательных интернет - ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
9. Сайт федерации гребного спорта ([www.rowingrussia.ru](http://www.rowingrussia.ru), e-mail [info@fgsr.ru](mailto:info@fgsr.ru)).
10. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).
11. Видеозаписи трансляций соревнований, элементов тренировочных занятий.
12. Аудиовизуальные ресурсы.