

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШ Петроградского района

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБУ ДО СШ
Петроградского района
№ 218 от 10 октября 2023 года
Директор ГБУ ДО СШ
Петроградского района

«10» октября 2023 года, протокол № 2



О.В. Находкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГРЕБНОЙ СПОРТ (АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ)»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля), утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1090.

Примерной дополнительной образовательной программа спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) (утвержденной Минспортом России приказ №1241 от 14.12.2022 года.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	<u>Общие положения</u>	3
II.	<u>Характеристика Программы</u>	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4	Спортивные соревнования	10
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6	Календарный план воспитательной работы	24
2.7	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.8	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
III.	<u>Система контроля</u>	35
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	35
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	37
IV.	<u>Рабочая программа по виду спорта гребной спорт (академическая гребля)</u>	40
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2	Учебно-тематический план	62
4.3	Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме	68
V.	<u>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</u>	72
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
5.2	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт «академическая гребля»	73
VI.	<u>Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки</u>	76
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	76
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	76
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	84
6.4	Кадровые условия реализации Программы	84
VII.	<u>Информационно-методические условия реализации программы</u>	86

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (далее – Программа) разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (утвержденным приказом Минспорта России № 1090 от 30.11.2022 года), примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) (утвержденной Минспортом России приказ №1241 от 14.12.2022 года), а также с учетом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (утвержденных приказом Минспорта России №634 от 03.08.2022 года), требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утвержденных приказом Минспорта России № 999 от 30.10.2015 года).

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.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), что дает возможность тренерам-преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства.

II. Характеристика Программы

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся во весь период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе (Далее – СШ) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля).

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- общепедагогические принципы;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- принцип преемственности;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) на различных этапах многолетней подготовки.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: начальной подготовки, учебно-тренировочным и спортивного совершенствования, что дает возможность тренерам-преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования.

Краткая характеристика вида спорта.

Гребной спорт – циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперед. Гребной спорт включает в себя ряд дисциплин, в которые входит академическая.

«**Академическая гребля**» представляет собой динамическую работу циклического характера и разделена на две категории: гребля парными веслами и гребля распашными веслами. В парной гребле каждый спортсмен использует два весла, по одному в каждой руке, которым гребет одновременно. Спортсмен, гребущий в распашной лодке, пользуется только одним веслом. Академические суда - спортивные узкие удлиненные лодки с вынесенными за борт уключинами (вертлюгами) для весел и подвижными сиденьями (банками). Отличительной особенностью гребного спорта является то, что спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед. Академическая гребля очень сильно отличается от других видов гребли: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузкам. Академическая гребля – это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела.

Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен. Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт).

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

- Одиночки – мужские и женские;
- Двойки парные – мужские и женские;
- Двойки распашные без рулевого – мужские и женские;
- Двойки парные легкого веса – мужские и женские;
- Четверки распашные без рулевого – мужские и женские;
- Четверки парные – мужские и женские;
- Восьмёрки распашные – мужские и женские.

Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира:

- Одиночки легкого веса – мужские и женские;

- Четверки парные легкого веса – мужские и женские;
- Двойки распашные легкого веса – мужские и женские.

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт).

Длина прохождения дистанции:

Варьируется от 500 метров, в зависимости от характера гонок: У юниоров «Б» (до 17 лет) – 500–1000 метров, у юниоров «А» (до 19 лет) от 1000 до 2000 метров, у юниоров и старше стандарт 2000 метров. Заезд на дистанцию более 2000 метров считается марафоном.

Скорость движения:

До 20 км/ч (средне-ходовая для 8+) и до 30 км/ч (на финишных ускорениях) об этом можно судить по показанному времени прохождения дистанции (2000 м). Самыми скоростными лодками считаются 8+.

Официальные соревнования по академической гребле проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Дисциплины гребного спорта (номер-код – 0270001611Я)

Дисциплины	Номер-код
академическая гребля - одиночка	0270011611Я
академическая гребля - одиночка - легкий вес	0270021811Я
академическая гребля - двойка парная	0270031611Я
академическая гребля - двойка парная - легкий вес	0270041611Я
академическая гребля - двойка без рулевого	0270051611Я
академическая гребля - двойка без рулевого - легкий вес	0270061811Я
академическая гребля - двойка с рулевым	0270071811А
академическая гребля - четверка парная	0270081611Я
академическая гребля - четверка парная - легкий вес	0270091811Я
академическая гребля - четверка без рулевого	0270101611Я
академическая гребля - четверка с рулевым	0270111811А
академическая гребля - четверка без рулевого - легкий вес	0270121611А
академическая гребля - восьмерка с рулевым	0270131611Я
академическая гребля - восьмерка с рулевым - легкий вес	0270141811А
академическая гребля - командные соревнования	0270171811Я
народная гребля - одиночка	0270151811Я
народная гребля - двойка парная	0270161811Я
прибрежная гребля - одиночка	0270181811Л
прибрежная гребля - двойка парная	0270191811Л
прибрежная гребля - четверка парная с рулевым	0270201811Л
прибрежная гребля - четверка распашная с рулевым	0270211811Л

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающегося в учреждении.

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной

подготовки.

При разработке Программы были учтены и применялись следующие основные принципы и подходы: единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям; программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной тренировки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

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

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.

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства производится на основании решения приемной комиссии при успешном выполнении нормативов по общей физической и специально физической подготовке, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения, а также уровня спортивной квалификации.

Перевод обучающихся из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения тренерского совета при успешном выполнении контрольных и переводных нормативов, а также положительных результатов выступлений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;

- возраста обучающегося.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

2.2 Объем Программы.

Определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному спорту (академическая гребля).

Условия одновременного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки:

- на временной основе (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;
- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или

уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия – групповые.

Иные виды, формы обучения:

- индивидуальные планы
- учебно-тренировочные мероприятия
- участие в спортивных и физкультурных соревнованиях (мероприятиях)
- инструкторская и судейская практика
- теоретические занятия
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль
- самоподготовка
- дистанционные методы

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в учебно-тренировочных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ.

Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения учебно-тренировочного процесса;
- участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

2.4 Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования — это своеобразная модель реально существующих в мире человеческих отношений: в борьбе, победах и поражениях, направленности к постоянному совершенствованию и стремлению к наивысшим результатам, достижении творческих, престижных и материальных целей.

Спортивные соревнования в олимпийском спорте являются центральным звеном, который определяет всю организацию и методику подготовки обучающихся для результативной соревновательной деятельности.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, качество системы отбора и воспитания резерва, квалификация тренерско-преподавательских кадров, уровень спортивной науки, результативность научно-методического и медицинского обеспечения подготовки, а также многое другое.

Академическая гребля - дисциплина гребного спорта, соревнования по которой происходят на специально оборудованных гребных каналах или в естественных акваториях на «гладкой воде» при наличии равных условий для всех участников. Участники начинают движение со стартовых плотов, выравнивание носов лодок обеспечивают волонтеры-держатели, фиксирующие лодку за корму. Экипажи двигаются по специальным дорожкам, разделенным буйками на протяжении всей дистанции. Командам разрешается передвигаться по чужим дорожкам, но с условием, что они не создадут помех другим экипажам.

Соревнование состоит из одного и более номеров программы, разделяемых, при необходимости, на заезды и проводимых в одном или нескольких классах судов, спортивных дисциплин среди спортсменов в различных гендерных, возрастных и весовых категориях. Сначала спортсмены участвуют в предварительном этапе, после которого выходят в полуфинал, а затем 6 лучших экипажей попадают в финал.

В соревнованиях по академической гребле участвуют одиночки, двойки, четверки и восьмерки гребцов на легких и тяжелых парных и распашных лодках.

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

Также проводятся соревнования смешанных четверок и восьмерок, наполовину состоящих из женщин и мужчин.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по гребному спорту (академической гребле) подразделяются на различные виды (таблица): контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или

выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования - в них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России.

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности обучающегося, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния обучающегося, в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной спорт (академическая гребля);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной спорт (академическая гребля);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	Межмуниципальные (турниры СШ)	Межмуниципальные (турниры СШ); городские	Межмуниципальные (турниры СШ); Городские	Межмуниципальные (турниры СШ); Городские; Региональные	Межмуниципальные; Городские; Региональные
Отборочные	-	-	Региональные	Региональные; Городские	Первенство СПб; Чемпионат СПб; Региональные; Городские
Основные	-	-	Первенство СПб; Всероссийские	Первенство СПб; Всероссийские; Первенство России; Региональные	Первенство России; Всероссийские; Чемпионат России; Кубок России

2.5 Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до Мастера спорта.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течении года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Количество учебных часов в год (астрономических 60 мин) планируется из расчета 52 недель (с 1 сентября по 31 августа) учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы и учебно-тренировочных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику и восстановительные мероприятия.

Основной формой проведения является учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программы и расписания занятий. Для обучающихся групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели подготовленности. В годы подготовки к наиболее ответственным соревнованиям для достижения более высокого спортивного результата индивидуальным планом для обучающегося может быть предусмотрена волнообразность распределения учебно-тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведет тренер-преподаватель в журнале учета групповых занятий.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная со 2 года обучения начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

В учебно-тренировочном занятии обучающихся выделяют следующие виды подготовки: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую, а также инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс, направленный на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, проводится с использованием специальных средств – лодка, гребной бассейн, гребной тренажер и проявляются такие качества как – выносливость, скоростная выносливость и специальная выносливость, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка - совокупность способов выполнения обучающимися разнообразных движений, применяемых на соревнованиях.

Тактическая подготовка — это наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия обучающихся, направленные на достижение намеченной цели в данной гонке. Тактика – один из основных и наиболее важных компонентов. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности обучающихся.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Она является неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории гребного спорта и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства, осуществляется постоянно на всех этапах спортивной деятельности. Теоретическая подготовка служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать: конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-3	2-6	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		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

Группы начальной подготовки

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

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

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе НП (до года) (4,5 ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	11	13	12	11	13	12	11	13	12	11	13	12	144
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3,5	3	3	3,5	3	3	3,5	3	3	3,5	38
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	4	4	3,5	4	4	3,5	4	4	3,5	4	4	3,5	46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		0,5			1			0,5			1		3
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		0,5	0,5			0,5		0,5	0,5			0,5	3
6	Всего часов в месяц	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	234
7	Всего занятий в месяц	12	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	156

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе НП (6ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	13	15	14	13	15	14	13	15	14	13	15	14	168
2	Специальная физическая подготовка	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	54
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
6	Всего часов в месяц	24	28	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26	312
7	Всего занятий в месяц	12	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	156

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе НП (свыше года) (8ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	18	19	18	18	19	18	18	19	18	18	19	20	222
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Всего часов в месяц	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34	36	36	418
7	Всего занятий в месяц	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	18	209

Учебно-тренировочные группы

Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего обучающегося на основе планомерного увеличения объема учебно-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, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

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

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе УТ (до 3-х лет) (10 ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	2			2			2		2				8
4	Техническая подготовка	10	11	10	9	12	9	10	11	10	9	12	13	126
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
6	Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1		1		1		6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1		1		1		1		1	6
6	Всего часов в месяц	44	44	42	44	44	42	44	44	44	42	44	46	524
7	Всего занятий в месяц	22	22	21	22	22	21	22	22	22	21	22	23	262

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе УТ (до 3-х лет) (12 ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	Участие в спортивных соревнованиях		2		2			2		2				8
4	Техническая подготовка	12	13	10	13	12	10	13	12	11	12	12	14	144
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инструкторская и судейская практика	1		1		1	1		1		1	1	1	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Всего часов в месяц	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	54	628
7	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе УТ (14 ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Участие в спортивных соревнованиях		2		2			2		2				8
4	Техническая подготовка	15	15	12	16	14	12	16	14	12	16	14	17	173
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Всего часов в месяц	61	63	58	64	60	58	64	60	60	62	60	63	733
7	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе УТ (свыше 3-х лет) (16 ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
2	Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
3	Участие в спортивных соревнованиях		3		3		3	3		3		3		18
4	Техническая подготовка	16	14	13	16	14	10	16	14	13	16	11	19	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Всего часов в месяц	70	71	67	73	68	67	73	68	70	70	68	73	838
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе УТ (свыше 3-х лет) (18 ч)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
3	Участие в спортивных соревнованиях		3	3	3		3	3	3		3			21	
4	Техническая подготовка	19	19	13	19	19	13	19	16	19	16	19	22	213	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
8	Всего часов в месяц	78	81	75	81	78	75	81	78	78	78	78	81	942	
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314	

Группы спортивного совершенствования

Основная задача групп спортивного совершенствования - завершение базовой подготовки обучающихся, 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 учебно-тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе ССМ (20ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	564
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	9	14	6	12	11	6	12	11	9	9	11	12	122
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Всего часов в месяц	86	91	83	89	88	83	89	88	86	86	88	89	1046
7	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) в группе ССМ (24ч)

№ п/п	Виды подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
2	Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	15	19	11	19	15	11	19	15	15	15	15	19	188
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Всего часов в месяц	104	108	100	108	104	100	108	104	104	104	104	108	1256
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

(в соответствии с приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 п. 46)

2.6 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с юными обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства

ответственности перед членами группы, общества и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация творческого процесса;
- атмосфера трудолюбия;
- взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морально стимулирования;
- повышение мотивации;
- наставничество опытных обучающихся.

Воспитательные мероприятия

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Родительское собрание	В течение года
2.	Просмотр соревнований, их обсуждение	После соревнований в течение года
3.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности, их анализ и наставление	В течение года
4.	Проведение тематических праздников	В течение года
5.	Встречи со знаменитыми спортсменами	По назначению
6.	Оформление стендов и стенгазет	После мероприятий
7.	Выступление на различных районных и городских мероприятиях	В течение года/ по назначению
8.	Поздравление обучающихся с днем рождения	В течение года

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

Допингом принято считать запрещенные методы и препараты, которые способны повысить выносливость обучающегося и его или ее результаты в соревнованиях.

Также допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.10 настоящего Кодекса.

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

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

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

нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у 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 обучающимся 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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 органам.

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 использование 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, размещается на информационном стенде СШ. Также, актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	По назначению	Примерная программа мероприятий в соответствии с рекомендациями РУСАДА
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Занятие с каждой группой проводится 1-2 раза в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся у 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в региональных и всероссийских викторинах.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение.	1-2 раза в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение.

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	По назначению	Примерная программа мероприятий в соответствии с рекомендациями РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в региональных и всероссийских викторинах.
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Семинар с каждой группой проводится 1-2 раза в год.
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс.

<p>мастерства</p>	<p>2.Семинар</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Семинар с каждой группой проводится 1-2 раза в год</p>
-------------------	------------------	---	--	-----------------------	---

2.8 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного занятия на всех этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

План содержания работы начальной группы в рамках учебно-тематического плана:

1. Уметь учиться самостоятельно проводить разминку или часть разминки;
2. Изучать правила соревнований;
3. Учиться выполнять самостоятельно отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия;
4. Привлекаться к подготовке мест соревнований и помогать в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов;
5. Учиться самостоятельному введению дневника.

План содержания работы учебно-тренировочной группы:

1. Учиться владеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия;
2. Участвовать вместе с тренером-преподавателем в составлении планов подготовки;
3. Проводить беседы с юными обучающимися по истории гребного спорта, объяснять ошибки, оказывать страховку и помощь обучающимся своей группы;
4. Вести самостоятельно дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;
5. Участвовать в проведении учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя.

План содержания работы группы совершенствования спортивного мастерства:

1. Выполнять часть тренировок самостоятельно;

2. Осуществлять шефство над одним-двумя обучающимися новичками. Обучать простейшим базовым элементам академической гребли;
3. Анализировать технику выполнения упражнений академической гребли, находить ошибки и уметь их исправлять;
4. Вести самостоятельно дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;
5. Составлять план-конспект фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельно его проводить с юными обучающимися под присмотром тренера-преподавателя;
6. Участвовать в судействе контрольно-переводных нормативов и соревнованиях различного уровня.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям академической греблей, оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии;
3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов;
4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
5. Профилактика травм и заболеваний;
6. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе и дважды в год на этапе совершенствования спортивного мастерства в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;
- этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений;
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления;
- дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы;

- 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 учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных медицинских средств.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Медицинский осмотр:

Задачами медицинского осмотра обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам является:

- оценка состояние здоровья, уровень физического развития и функциональных и резервных возможностей;
- определение уровня физической активности, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья;
- уточнение объемов и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Биохимический контроль:

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния обучающихся, который проводится врачами по спортивной медицине во врачебно-физкультурном диспансере, он дает быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях. Данный вид контроля помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, дает возможность проследить, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – это исследования и наблюдения, которые проводятся совместно врачом и тренером-преподавателем с целью оценки воздействия на организм учебно-тренировочных нагрузок, установления уровня функциональной готовности, тренированности и на основании этого совершенствовать управление учебно-тренировочным процессом для получения наибольшего тренировочного эффекта.

ВПН решает задачи: оценку оптимальности объема и интенсивности нагрузки, ее коррекции, в том числе, в сторону ее увеличения, эффективности восстановления, выявления симптомов перетренированности.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические методы и средства восстановления:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после занятий с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня;

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизация, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Физические средства восстановления: массаж, баня, легкий бег, медитация, контрастный душ и др.

Психологические средства восстановления: аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг; психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.

С этой целью проводятся углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Планы применения восстановительных средств

Успешное решение задач, стоящих перед СШ в процессе подготовки обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в разные периоды обучения.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов учебно-тренировочных занятий, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Психологические средства восстановления:

1. Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочным занятиям.
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, посещение выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон -1 час, в период интенсивной подготовки к соревнованиям).
2. Учебно-тренировочные занятия преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
3. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме:
завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30 % суточного рациона.
4. Использование специализированного питания: витамины, соки, спортивные напитки, во время приема пищи, до и во время учебно-тренировочного занятия.
5. Гигиенические процедуры.
6. Соблюдение питьевого режима.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю.
4. Массаж.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Основными видами контроля являются результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончании учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Порядок проведения аттестации, контрольно-переводных нормативов и комплектования учебно-тренировочных групп в СШ определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным тренерским советом СШ и утвержденным директором СШ.

Перевод лиц, обучающихся в СШ из группы в группу, внутри определенного этапа, осуществляется на основании сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, установленные ФССП, а также по обязательной технической программе, принятой на тренерском совете.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт «академическая гребля», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.¹

¹ Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком 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	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»			
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее
			24,00 20,00
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее
			90% от массы тела обучающегося 80% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее
			110 -
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее
			- 110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее
			7.10 8.10
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Дополнительные нормативы специальной физической подготовки для перевода в группу НП - 2 спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля)

Техническое мастерство:

Равномерная гребля в гребном бассейне - полный подъезд с паузой рук перед коленями.

Критерии оценивания:

Не более 3-х ошибок

Ошибки:

1. Сгибание ног до выхода рукояток весел за колени;
2. Чрезмерно долгая остановка движения лопастей перед погружением их в воду;
3. Неполный подъезд и слабая работа ног на проводке;
4. Чрезмерное движение туловища назад в гребке;
5. Перехват рукоятки пальцами рук и отсутствие тяги за рукоятку.

Дополнительные нормативы по специальной физической подготовке для приема и перевода на тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля)

Т(СС)-1→Т(СС)-2 (Юноши): 1000 м гребля «Индор» не более 3 мин 45 сек.

Т(СС)-1→Т(СС)-2 (Девушки): 1000 м гребля «Индор» не более 4 мин 15 сек.

Т(СС)-2→Т(СС)-3 (Юноши): 2000 м гребля «Индор» не более 7 мин 30 сек.

Т(СС)-2→Т(СС)-3 (Девушки): 2000 м гребля «Индор» не более 8 мин 30 сек.

Т(СС)-3→Т(СС)-4 (Юноши): 2000 м гребля «Индор» не более 7 мин 20 сек.

Т(СС)-3→Т(СС)-4 (Девушки): 2000 м гребля «Индор» не более 8 мин 20 сек.

Т(СС)-4→Т(СС)-5 (Юноши): 2000 м гребля «Индор» не более 7 мин 15 сек.

Т(СС)-4→Т(СС)-5 (Девушки): 2000 м гребля «Индор» не более 8 мин 15 сек.

IV. Рабочая программа по гребному спорту (академическая гребля)

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

Этапы спортивной подготовки, задачи	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки — это систематические занятия спортом максимально возможного числа детей, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.	2	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – это улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки; формирование спортивной мотивации.	5	ОФП, СФП, теоретическая, техническая и психологическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства - это специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации; поддержание уровня спортивной мотивации, укрепление здоровья.	Не ограничивается	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся.

Многолетняя целенаправленная подготовка гребца от новичка до мастера строится как единый процесс. Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования.

В подготовке начинающего гребца, главным образом общими подготовительными средствами, закладываются основы работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие учебно-тренировочные объёмы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект обучающихся, и они знакомятся с видом спорта.

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 25-30% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2 ч. В Учебно-тренировочное занятие по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, велосипед, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Умение плавать для обучающегося является обязательным, так как это связано с безопасностью учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате (Консерт 2 или гребной бассейн) и гребле в распашных лодках на обеих сторонах. Очень эффективным средством начального обучения, а также, силовой подготовки является народная гребля.

Интенсивность и объем учебно-тренировочных занятий постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых обучающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Специальная подготовка для групп спортивного мастерства составляет около 70%, а иногда и больше от общего объема учебно-тренировочных нагрузок.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы учебно-тренировочных занятий, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;
- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;
- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для обучающегося физические качества частично утрачиваются;
- в юношеском возрасте у начинающих обучающихся даже неспециализированные учебно-тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;
- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства обучающегося, на них базируется его спортивный результат.

Группы начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься гребным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с нормативами.

Задачи и направленность учебно-тренировочных занятий

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 гребли. По окончании годового цикла обучающиеся должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этапе начальной подготовки:

- Воспитывать интерес к занятиям гребным спортом. Учебно-тренировочные занятия должны быть увлекательными и многообразными. 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 скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.
- Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки:

- Воспитывать интерес к занятиям спортом, организованность и дисциплинированность.
- Научить базовой технике выполнения гребков.
- Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
- Совершенствовать скорость и точность реакции на внутренние и внешние раздражители.
- Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.
- Сформировать у обучающихся правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами гребного спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития двигательных способностей мышечной деятельности, не специфических для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи ОФП:

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики гребного спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение, в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок, активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП:

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег):

ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; бег вперед, бег спиной назад; бег на носках; бег боком, с изменением направления движения и скорости; бег с различными движениями рук.

- Кроссовая подготовка:

бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой.

- Общеразвивающие и акробатические упражнения:

упражнения выполняются со страховкой; применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках. кувырки назад и вперед в группировке; кувырки через плечо; длинный кувырок вперед; несколько кувырков вперед подряд; перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног; мост с наклоном назад (с помощью); шпагат с опорой на руки.

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений:

игры и эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различной комбинации с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, прыжков, метаний.

- Плавание:

основы техники плавания вольным стилем; плавание без учета времени.

- Упражнения на воде:

плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног или рук, покидание перевернутой лодки, транспортировка перевернутой лодки, пересечение вплавь водной струи, обучение элементу «эскимосский переворот».

- Упражнения на расслабление:

применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта гребной спорт (академическая гребля).

К средствам СФП относят упражнения как на суше — на специальных тренажерах, так и на воде — в бассейне или на открытой воде (водоем без течения или участок реки со слабым течением). Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Для развития специальных физических качеств (выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук.

- Для развития силы мышц ног и туловища:

бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег крестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; приседания; выпрыгивания из приседа; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;

- Для развития мышц рук и верхней части туловища:

упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

На начальном этапе необходимо начинать развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в гребном спорте:

упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;

- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Специальная физическая подготовка должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота:

- упражнения с отягощениями и без них; бег с высокого старта на короткие дистанции (15,20,30,60,100 метров); челночный бег (5x10, метров, 5x15 метров); прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад; прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад; прыжки-многоскоки; прыжки на одной ноге; прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: имитация гребли (сериями на время).

Техническая подготовка.

На этапе НП техническая подготовка направлена на:

овладение основами техники гребли:

- ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации;
- ознакомление с правилами поведения на воде;
- ознакомление со специальной терминологией;
- обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

обучение:

- целостному выполнению гребка;
- сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.);
- создание представления о темпе и ритме гребли;

закрепление основ техники гребли:

- основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли;
- овладение умениями смены темпа и ритма гребли;

изучение элементов гребка:

- захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях;
- выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

На первом году обучения необходимо овладеть следующими умениями:

- подготовка гребного инвентаря к занятию;
- вынос лодки от места хранения к причальному плоту;
- постановка лодки на воду;
- посадка в лодку и отход от плота;

- выход на водную акваторию;
- удержание заданного курса лодки;
- выполнение поворотов в движении и разворотов на месте;
- возвращение к причальному плоту и причаливание;
- выход из лодки и ее вынос;
- постановка лодки на хранение.

На втором году обучения приобретают умения:

- изменять скорость лодки, темп и ритм гребли;
- оказывать помощь терпящему бедствие на воде;
- обучающимся необходимо уметь выполнять основные элементы соревновательной деятельности;
- иметь опыт участия в городских соревнованиях;
- знать правила соревнований.

В результате работы над элементами гребли должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

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 обучающегося;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного обучающегося, 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 обучающимся 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, чередующимися с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки обучающийся из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;

3. Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой:

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

4. Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди обучающимся;
- 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 в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

6. Упражнение на вариативность техники:

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

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

Процесс обучения спортивной технике делится на: ознакомление, овладение, совершенствование. Рациональность системы обучения спортивной технике будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые обучающимся;
- устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательных задач;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом особенностей обучающегося.

Для этапа начального подготовки следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях. Необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе НП 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.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

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 в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне одно из основных условий развития этой дисциплины. 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.

Тактика – это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

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

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

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей

энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки.

Психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности обучающегося, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию. Специальная психологическая подготовка на НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивации к учебно-тренировочным занятиям;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

В группах на этапе НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

Гребной спорт — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями обучающихся совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу обучающихся. При подготовке к соревнованиям, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Самостоятельная подготовка

На этапах начальной подготовки применяются следующие виды самостоятельной работы:

- ведение дневника обучающегося;
- посещение соревнований по гребле академической, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и другое.

Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление.

Учебно-тренировочные группы

Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающегося гребца на основе планомерного увеличения объема учебно-тренировочных нагрузок и подбора средств и методов занятий, 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 учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

В основе периодизации спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе лежит макроцикл длительностью 12 месяцев. Каждый макроцикл включает: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный на этапы подводящих и главных стартов.

Переходный период.

Сроки периода - сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период. Сроки периода - октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный период

Сроки - октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период.

Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств обучающегося на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке обучающегося, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период.

Сроки периода - май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия обучающегося с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одаренных обучающихся.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня, скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов учебно-тренировочного занятия, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости.

Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения выбираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочном этапе в гребном спорте для воспитания специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств обучающегося следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание.

Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений; в процессе повышения гибкости - плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у обучающихся является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и выше среднего веса. Основными средствами развития общей и специальной выносливости у обучающихся является собственно гребля, кроссовый бег, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности обучающегося и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод учебно-тренировочного занятия, интервальный и повторный, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (темповый порог) и соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребли, совершенствование координационной и ритмической структуры гребка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий обучающихся, совершенствование координационной и ритмической структуры в соревновательной деятельности.

В технических учебно-тренировочных занятиях применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла:

- захват;

- конец гребка;
- укороченный гребок» одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной;
- гребля одним веслом и др.

Проводятся учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках обучающийся 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.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения гребка, эффективного отталкивания и выката лодки, активной постановке фазы «захвата», овладению жесткой системой «рука — туловище - ноги». В учебно-тренировочном занятии широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим характеристикам. На этапе углубленном учебно-тренировочном занятии техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма обучающегося. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у обучающегося формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о прохождении разных отрезков дистанции. На учебно-тренировочном этапе в ориентировании обучающиеся совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях.

Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы обучающийся мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично продвигаться по дистанции является важной составляющей частью технико-тактического мастерства обучающегося.

Значительная роль в совершенствовании техники гребли отводится учебно-тренировочным занятиям на соревновательных скоростях.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом: из исходного понижения по команде «марш» обучающийся 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.

Уровень технико-тактической подготовки в конце учебно-тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Психологическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у обучающихся высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером-

преподавателей или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у обучающихся. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером-преподавателем.

Самостоятельная подготовка

Ведение дневника обучающегося;

Посещение соревнований по гребле, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований;

Регулярное применение доступных форм и видов закаливания;

Регулярное выполнение комплексов упражнений вне учебно-тренировочных занятий (зарядка);

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» (<http://www.anti-doping.ru/>).

Группы совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у гребцов. Следовать требованиям не допускать грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание скоростных, силовых, специальных силовых способностей и выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение к концу этапа обучения спортивного разряда не ниже МС;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся;

Этап спортивного совершенствования в гребном спорте совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка в гребном спорте с применением высоких учебно-тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в учебно-тренировочном занятии занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки гребцов на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат обучающегося определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико- тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности;
- Углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- Стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков соревновательной и сверх соревновательной напряженности.

Переходный период (ноябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде.

Основные задачи: восстановление организма после напряженного периода подготовки; активный отдых; лечебно-профилактические мероприятия.

Содержание работы: восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия; углубленный медосмотр; активный отдых; физические нагрузки поддерживающего объема с использованием средств ОФП и СФП.

Подготовительный период (декабрь-апрель)

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств, определяющих достижение более высокого уровня специальной подготовленности в предстоящем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники гребли; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей и специальной выносливости, общей и специальной силы и силовой выносливости; подготовка и сдача нормативов по ОФП и СФП.

Содержание работы: гребля в бассейне и на открытой воде с применением различных методов учебно-тренировочного занятия, специальных средств и упражнений; специально-подготовительные упражнения на суше с применением различных тренажерных устройств и отягощений; гимнастические и атлетические упражнения; участие в соревнованиях.

Соревновательный период (май-октябрь)

Основная цель: на основе достигнутого уровня развития физических качеств в подготовительном периоде дальнейшее его повышение осуществляется преимущественно специальными средствами; достижение максимально возможной эффективности реализации достигнутого уровня развития физических качеств в пропульсивности гребного цикла; выполнение требований по спортивной подготовке; создание предпосылок для дальнейшего роста индивидуальных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли; формирование индивидуального стиля гребли; повышение уровня специальной выносливости; скоростных и силовых возможностей; тактическая и психологическая подготовка; подготовка к участию в главных и других соревнованиях.

Содержание работы: гребля на открытой воде с применением различных методов учебно-тренировочного занятия, специальных средств и упражнений; специально-подготовительные упражнения на суше; участие в соревнованиях.

Техническая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства - 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.

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

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

Технические учебно-тренировочные занятия проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и учебно-тренировочных занятий неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Если отдельные насыщенные упражнения учебно-тренировочные занятия мы называем техническими, то на остальных обучающийся 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 учебно-тренировочных занятиях обучающихся, плохо переносящих такие нагрузки.

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

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений обучающегося;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного обучающегося, работающего впереди;
- просмотр киноколыценок, 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 обучающимся 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, чередующимися с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки - обучающийся из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с 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 обучающимся;

- 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 лодку, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

6. Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра. Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

Психологическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

Самостоятельная подготовка

Ведение дневника обучающегося;

Посещение соревнований по гребле, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе;

Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне учебно-тренировочных занятий (зарядка).

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА.

Физическая подготовка

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

Для решения поставленных задач в тренировке обучающегося широко применяются средства общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса

двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства и выполняются в основной или учебной лодке, гребном бассейне и на гребном тренажере. В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психологической подготовки решаются средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

В общей подготовке обучающегося широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

1. Плавание.

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

2. Легкая атлетика.

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

3. Лыжная подготовка.

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

4. Спортивные игры.

В подготовке обучающегося применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части занятия. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но

выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке обучающегося.

6. Силовая подготовка.

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

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

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90- 95% (в отдельных 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 и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте. Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро.

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

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Основными учебно-тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры. Тренажер – это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения. В академической гребле они достаточно апробированы и могут быть рекомендованы для практического применения. Среди тренажеров, используемых в академической гребле, можно выделить следующие:

- "Концепт"
- Доска для тяги штанги лежа
- Гребля с гидротормозом

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

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

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

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

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

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

7. Развитие выносливости.

Учебно-тренировочные нагрузки обучающихся принято разделять на 5 зон преимущественной направленности учебно-тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация видов выносливости в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики гребного спорта и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с.

В ходе учебно-тренировочных занятий измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Развитие аэробной выносливости у юных обучающихся проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Основной объем работы на развитие базовой выносливости составляет длительная равномерная гребля на гладкой воде при освоении техника изменения направления движения, равномерная гребля на воде с небольшим течением.

Градации зон интенсивности по Малику В.В. 2012 год.

Зона	ЧСС, у/мин.	Направленность
I	120-1540	Компенсаторная
II	140-150	Развитие общей выносливости, емкости
III	150-160	Развитие общей выносливости, мощности
IV	170-180	Развитие специальной выносливости
V	180 и более	Развитие скоростно-силовых качеств

9. Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементные и комплексные. К элементным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения; способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Максимальный темп при прохождении учебно-тренировочной дистанции в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для смены темпа на дистанции. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительное снижение уровня возбуждения.

Повышение максимальной скорости гребли проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники гребли. Для каждого обучающегося существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превзойти, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, взрывной, а также силовой выносливости. Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах) так и специальной (гребля с гидротормозом, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых

упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению — гребле.

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

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных 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 и не ранее 16 лет.

10. Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость обучающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогрева, обычно после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения обучающихся и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль уровня подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники гребли, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной

хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

11. Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Гребной спорт является сложнокоординационным видом спорта и предъявляет специфические требования к координационным способностям обучающихся. Необходимость разучивать сложнокоординационные движения, мобилизуя все виды координационных способностей в их сложном взаимодействии.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Большое внимание при подготовке обучающихся уделяется развитию вестибулярного аппарата — это упражнения на равновесие, приемы удержания судна на ровном киле.

В подготовке обучающихся используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако, эти упражнения не специфичны для гребного спорта и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Контроль уровня развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

4.2 Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.
	История гребного спорта	≈ 13/20	октябрь	Возникновение и развитие гребли как вида спорта. Гребной спорт в дореволюционной России, гребные клубы и соревнования.
	Состояние и развитие академической и народной гребли в России	≈ 13/20	ноябрь	Виды гребного спорта. Гребной спорт в городе, области, стране. Система соревнований и возрастные группы в гребле.
	Советские спортсмены в период Великой Отечественной войны	≈ 13/20	декабрь	Герои спорта - герои войны. Роль спортсменов и тренеров в физической подготовке боевого пополнения для фронта. Самоотверженный труд спортсменов в тылу
	Российские и советские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы	≈ 13/20	январь	Олимпийские игры - основа международного спортивного движения. Международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по гребле, их история. Успехи российских и советских гребцов на международных соревнованиях.
	Гигиена, спортивный режим, закаливание	≈ 13/20	май	Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потертостей, перегревания и

				переохлаждения.
	Основы методики начального обучения и учебно-тренировочного занятия. Этапы обучения технике гребли	≈ 14/20	июнь	Ознакомление с инвентарем и окружающей средой. Ознакомление с движением в целом (лодка, обучающийся, весло). Основное и исходное положения, держание весла. Разучивание отдельных элементов гребка, закрепление и совершенствование навыка в целом. Средства начального обучения: гребной бассейн, неподвижный гребной аппарат, тренажер, народная лодка, учебная академическая лодка, шлюпка. Предупреждение и исправление ошибок.
	Правила соревнований, оснащение и соответствие оборудования дистанций, организация и проведение соревнований по академической гребле	≈ 14/20	август	Место соревнований в учебно-тренировочном процессе, их воспитательное и агитационное значение. Возрастные группы и дистанции соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции: в стартовой зоне, на дистанции. Определение победителя.
	Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях	≈ 14/20	ноябрь-май	Умение плавать и соблюдение правил безопасности - основное условие допуска к учебно-тренировочным занятиям по гребле. Правила поведения в лодке и на воде. Степень плавучести опрокинувшейся или залитой водой лодки и действия обучающегося, оказавшегося в воде. Приемы оказания помощи товарищу, оказавшемуся в воде. Характеристика водоема и местные правила проведения занятий в зависимости от метеословий и времени года. Спасательные средства и пользование ими. Инструкция по оказанию первой помощи.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	История гребного спорта	≈ 70/107	сентябрь	Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии академической гребли. Чемпионаты и международные

				соревнования. Состояние и развитие академической и народной гребли в России.
Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы	$\approx 70/107$	октябрь		Успехи российских гребцов на Олимпийских играх, олимпийские чемпионы. Выступление российской сборной команды на чемпионатах мира и Европы. Борьба с элитными командами мира. Российские гребцы - чемпионы мира и Европы.
Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте	$\approx 70/107$	ноябрь		Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	$\approx 70/107$	декабрь		Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно - сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Особенности развития детского и юношеского организма.
Гигиена, спортивный режим, закаливание	$\approx 70/107$	январь		Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда обучающегося. Дозировка учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.
Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника	$\approx 70/107$	апрель-июнь сентябрь-октябрь		Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. Дневник спортсмена и его содержание: объективные данные - направленность и содержание

				учебно-тренировочного занятия, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха субъективные данные - самочувствие, оценка воздействия учебно-тренировочного занятия, анализ выполненной работы за неделю и по этапам, выводы учет работы обучающихся школы: отчеты тренеров-преподавателей за неделю, месяц, этап, год. Отдельный отчет за учебно-тренировочный сбор.
	Основы техники гребли	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, обучающийся, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.
	Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд Распределение участников по заездам и водам. Положения о соревнованиях. Роль положения о соревнованиях в развитии массовости и высшего спортивного мастерства.
	Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях	≈ 60/106	декабрь-май	Выбор маршрута учебно-тренировочного занятия. Особенности проведения учебно-тренировочного занятия на воде в холодное время года. Катер тренера-преподавателя, его оборудование. Действия обучающихся, рулевого и тренера-преподавателя при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасание и оказание первой помощи. Предупреждение травм при проведении учебно-тренировочных занятий по общей подготовке, со штангой, на тренажерах, игры, бег, бег на лыжах.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры и спорта в	≈ 200	сентябрь	Спорт и его роль в жизни людей. Центр олимпийского мира древности. История возникновения олимпийского огня. Возрождение Олимпийских игр, их развитие в XX веке. Популярность олимпийского движения. Освещение Олимпийских игр в средствах массовой

	обществе. Состояние современного спорта			информации. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Меры предупреждения перетренированности. Значение активного отдыха для обучающихся.
	Гигиена, спортивный режим, закаливание	≈ 200	ноябрь	Личная гигиена. Гигиена и режим сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Общие сведения об инфекционных заболеваниях, их распространении и профилактике. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Питание обучающегося в период соревнований. Режим дня и питание обучающегося при 2-х, 3-х - разовых учебно-тренировочных занятий.
	Основные средства восстановления, их виды	≈ 200	декабрь	Педагогические — рациональное планирование объема и интенсивности тренировки и отдыха, правильное построение отдельных учебно-тренировочных занятий. Медико-биологические — рациональное сбалансированное питание с использованием продуктов и препаратов повышенной биологической ценности. Использование фармакологических средств. Физиотерапевтические и бальнеологические методы. Психологические — психорегулирующая тренировка, аутогенная учебно-тренировочное занятие и психотерапия. Гигиенические — режим дня, питания, отдыха, жилищ и мест занятий.
	Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и учебно-тренировочного занятия обучающихся	≈ 200	январь	Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия - прочный навык, вариативность. Причины технических ошибок: неправильно заученное движение, неверное представление о движении. Недостатки физического развития. Устранение причин ошибок. Способы контроля. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Темп и ритм гребли. Учебно-тренировочные занятия с гидротормозом. Учебно-тренировочные занятия в различных классах лодок, более быстрых и более медленных. Дозирование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.
	Правила соревнований, организация и	≈ 200	февраль-май сентябрь-	Значение соревнований в пропаганде гребного спорта. Информация на соревнованиях. Судейская документация, заявка, запись состава

	<p>проведение соревнований по гребле</p>		<p>октябрь</p>	<p>команды. Права и обязанности представителя команды. Призы, медали и другая спортивная атрибутика на соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Задачи судейской коллегии и проводящей организации. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Международные правила соревнований. Формирование заездов и выход в последующие этапы соревнований.</p>
	<p>Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в холодное время года. Индивидуальные спасательные средства. Действия обучающихся, рулевого и тренера-преподавателя при аварии судна. Приемы оказания помощи пострадавшему. Спасение и оказание первой помощи. Предупреждение травм при проведении учебно-тренировочных занятий по общей подготовке.</p>

4.3 Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме.

Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих гребцов;
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов (команд) в гребном спорте (академическая гребля);
- 6) изучение истории развития гребного спорта (академическая гребля);
- 7) изучение истории Олимпийских игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации: подготовка методических материалов, создание дистанционных ресурсов и осуществление контроля представлены в таблице.

Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка	Разработка заданий по ОФП для выполнения обучающихся самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта создаются индивидуальный страницы для каждого тренера-преподавателя, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает.	Для качественной организации самостоятельных занятий, обучающихся и повышения их мотивации используются различные формы контроля (дневник самоконтроля), где обучающийся отмечает выполненные задания и свое самочувствие.
2.	Специальная физическая подготовка	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения обучающимися самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке выкладываются на обозрение обучающихся постепенно, за день до тренировки в виде плана. Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером-преподавателем (или обучающимся) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.	Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать обучающимся задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер-преподаватель может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов	В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности. Весь материал излагается простым, понятным для обучающихся языком.	
4.	Ознакомление с индивидуальной техникой	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих	Для реализации этих разделов спортивной подготовки	Контролем является участие обучающегося в обсуждении

	ведущих обучающихся	индивидуальную технику ведущих обучающихся	целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер-преподаватель дать свои комментарии.	представленных вопросов. Заинтересованные обучающиеся могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных гребцов	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем	Отдельный фильм с комментариями, доступными обучающимся, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое обучающийся выполняет самостоятельно в удобное ему время.	Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру-преподавателю на электронную почту.
6.	Изучение истории развития гребного спорта (академическая гребля)	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития гребного спорта (академическая гребля)		
7.	Изучение истории Олимпийских игр	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских		
8.	Антидопинговая пропаганда	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности	Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксации пройденной дистанции и количества потраченных калорий.	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов.
10.	Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы.

Методические рекомендации осуществления учебно-тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки.

Данный формат позволяет в условиях дистанционной подготовки соблюдать принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя.

1. Организация учебно-тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)

1.1 После анализа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по гребному спорту и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса по гребному спорту (академическая гребля), тренер-преподаватель проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности обучающихся продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

1.2 Соревновательная подготовка и прочая подготовка, связанная с взаимодействием с партнерами, переводится в раздел общей физической подготовки без потери часов.

1.3 Тренер-преподаватель разрабатывает конспект учебно-тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса и программы по гребному спорту (академическая гребля).

1.4 Тренер-преподаватель высылает обучающимся (законным представителям) своей группы конспект учебно-тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.

1.5 Обучающиеся на основании конспекта учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

1.6 По завершении учебно-тренировочного занятия в домашних условиях обучающиеся (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном занятии. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающегося учебно-тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

1.7 В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта гребной спорт «академическая гребля» о количестве проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе и количестве обучающихся, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

2. Ведение «спортивного дневника»

2.1 С целью учета проведенных учебно-тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан вести «Дневник».

2.2 После каждого занятия обучающийся должен заполнить «Дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

2.3 Обучающимся младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

2.4 «Дневник» является подтверждением проведения учебно-тренировочных занятий в домашних условиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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 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.

Основными и иными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия – групповые.

Иные виды, формы обучения:

- учебно-тренировочные;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных и физкультурных соревнованиях (мероприятиях);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самоподготовка;
- дистанционные методы;
- тестирование и контроль

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активный отдых (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Основные задачи реализации Программы спортивной подготовки являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, с учетом их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирования культуры здорового и безопасного образа в жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной организации;

- подготовка обучающихся к освоению всех этапов спортивной подготовки;

- выявление и создание условий и возможностей обучающихся, проявивших способности к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

5.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по гребному спорту «академическая гребля»

Общие требования техники безопасности

- Требования инструкции являются обязательными для тренера-преподавателя.

- К учебно-тренировочным занятиям по академической гребле допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, умеющие плавать. Не допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся после перенесенной болезни без письменного разрешения врача.

- Тренер-преподаватель должен знать и четко придерживаться возрастных норм зачисления обучающихся в группы.

- Учебно-тренировочное занятие должно проводиться строго по расписанию.

- При проведении учебно-тренировочных занятий по академической гребле препятствовать воздействию на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падениях на мокром, скользком полу в спортивном зале или на стадионе, переохлаждение в воде в случае переворачивания лодки.

- К учебно-тренировочным занятиям по академической гребле допускать обучающихся только в спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви.

- Тренер-преподаватель должен четко контролировать соблюдение обучающимися гигиенических требований как личной, так и общественной гигиены. Все требования должны быть направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

- При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Тренер-преподаватель должен знать приемы спасения на воде, уметь оказывать первую помощь при утоплении.

- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШ и оказать первую помощь пострадавшему с последующим направлением его в медицинское учреждение.

- Курение во всех помещениях СШ категорически запрещено.

Требования техники безопасности перед началом проведения учебно-тренировочных занятий

- Перед началом учебно-тренировочных занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствии условий требованиям, предъявляемым к спортивному залу. При занятиях на «открытой воде» реально оценивать погодные условия и возможность проведения занятий.

- Провести инструктаж с обучающимися о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, с соответствующей регистрацией в учебном журнале. Особое внимание уделять дисциплине на воде, исключать шалость обучающихся в лодках.

- Проверить наличие у обучающихся необходимой спортивной одежды и обуви для занятия академической греблей. При занятиях на улице проверять соответствие спортивной одежды обучающихся погодным условиям во избежание переохлаждения. Не допускать к занятиям обучающихся с часами, браслетами, амулетами, кольцами и пр. предметами, чтобы исключить возможность получения или нанесения травмы себе или другим обучающимся при возможных столкновениях или падениях, по возможности исключать появление мозолей на руках у обучающихся.

Требования техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

- Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения с обязательным проведением разминки, необходимых подготовительных и подводящих упражнений.

- Подготовительную часть занятия проводить в зависимости от основной части и задач урока. Подбирать упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы организма, следить за работой мышц-антагонистов. Особое внимание уделять тщательной разминке мышц рук и плечевого пояса. Разрешать выход на открытую воду только после того, как обучающимися овладел необходимыми навыками в учебных лодках. При проведении учебно-тренировочных занятий на гребных эргометрах не превышать физические возможности организма обучающихся.

- Строго контролировать соответствие предложенных упражнений уровню подготовленности обучающихся и их физическому развитию. Следить за правильной дозировкой упражнений, не перегружать детский организм чрезмерной нагрузкой.

- При появлении у обучающихся признаков утомления или жалоб на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить его от занятий и направить к медицинскому работнику.

- Следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивного зала или на спортивной площадке. Категорически исключить выход на открытую воду без сопровождения. Следить за дистанцией лодок, чтобы избежать их столкновения.

- Категорически запрещать обучающимся употребление жевательных резинок, питье воды или других прохладительных напитков.

- Учить обучающихся приемам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

- Воспитывать чувство личной ответственности за соблюдением правил поведения на занятиях, соревнованиях, поведения на улице, в транспорте, в общественных местах.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом администрации СШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

- При резком изменении погодных условий (начавшейся грозе, порывистом ветре и пр.) прекратить занятия на улице и перевести детей в помещение.

- При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации СШ, отправить пострадавшего в лечебное учреждение. В случае переворачивания лодки принять экстренные меры для оказания помощи оказавшимся в воде обучающимся. Обеспечить их быстрое перемещение на гребную базу во избежание переохлаждения.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, сообщить о происшедшем администрации СШ, с помощью имеющихся средств пожаротушения приступить к тушению пожара.

- При захвате в заложники препятствовать возникновению паники среди обучающихся. Принять все возможные меры, чтобы сообщить о случившемся администрации СШ, правоохранительным органам. Прилагать все усилия для сохранения жизни и здоровья каждого обучающегося.

Требования техники безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Закрывать изнутри двери эвакуационных выходов из зала.

- Отключить электроэнергию.

- Убедиться, что все обучающиеся покинули помещение раздевалок.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);

наличие причального плота;

наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования) (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования) (таблица №2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (осуществляется при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (осуществляется при наличии финансирования);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования.

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
-------	---	-------------------	------------

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

1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
2.	Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м	штук	на тренера-преподавателя
			1
3.	Мотор лодочный подвесной	штук	на тренера-преподавателя
			1
4.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)	штук	на тренера-преподавателя
			1
5.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя
			1
6.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли.	пар	1
7.	Вертлюг для распашной гребли (уключина) со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
8.	Весы	штук	1
9.	Гантели	комплект	2
10.	Гимнастическая стенка	штук	2
11.	Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
12.	Гребной эргометр	штук	1
13.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
14.	Диски для штанги обрешиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	4
15.	Козелок для хранения лодок	штук	10
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Беговая дорожка	штук	1
21.	Велосипед	штук	1
22.	Велотренажер	штук	1
23.	Лыжи	комплект	8
24.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
25.	Подставка под гантели	штук	2
26.	Рама для приседания	штук	1
27.	Рация	штук	4
28.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья гимнастическая	штук	2
31.	Скамья для жима лежа	штук	1

32.	Спасательный жилет	штук	10
33.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
34.	Стойка для грифа штанги	штук	1
35.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»			
36.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
37.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
38.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
39.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
40.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
41.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
42.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
43.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
44.	Фиксатор вертлюга	штук	16
45.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
46.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
47.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
48.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
49.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
50.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
51.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля»			
52.	Весла парные для академической гребли	пар	12
53.	Весла распашные для академической гребли	штук	4
54.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
55.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
56.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
57.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1

58.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
59.	Кронштейн парные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60.	Кронштейн распашные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
61.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
62.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
64.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
65.	Фиксатор вертлюга	штук	8
66.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
67.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			
69.	Весла парные для народной гребли	пар	12
70.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
71.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
72.	Ноутбук	штук	1
73.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
74.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
75.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
76.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
77.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
78.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
79.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
80.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
81.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
82.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
83.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
84.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
85.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
86.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

Таблица № 2

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	
				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
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»									
4.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-
5.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-
6.	Весла парные для академической гребли	пар	на посадочное место в парной	0,8	2	0,8	2	-	-

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

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

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

6.3 Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования.

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

6.4 Кадровые условия реализации Программы

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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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).

Требования к образованию и обучению	<p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью физическая культура или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой категории.</p> <p>или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя</p>
Особые условия допуска к работе	<p>Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации (К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость).</p> <p>Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований).</p> <p>Прохождение инструктажа по охране труда.</p>

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеенко, Э.М. Сила, техника, скорость /Э.М. Алексеенко // Гребной спорт в России. - 2012. - N 1. - С. 22-23.
2. Барыкинский З.А., Юдин Б.Д. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-метод. проф.-препод. кол., аспирантов, соискателей и студентов ФФК МПГУ. – 2012. – С. 16.
3. Беркутов А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. - ООО «Кордис-Медиа», 2000.
4. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген. - Москва: Либроком, 2011. – С.102.
5. Виноградов, Г.П. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки / Г.П. Виноградов. - М.: Спорт, 2017. - 596 с.
6. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011.-288 с.
7. Демьянов, И.Я. Все о гребле. Книга 2. / И.Я. Демьянов. - СПб: Лимбус Пресс, 2000. – С. 45-59
8. Зацюрский, В.М. Физические качества гребца: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. М.: Советский спорт, 2009. С. 19, С. 33-37
9. Караулова, Л. К., Красноперова Н. А. Физиология физического воспитания и спорта / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова. – М.: Академия, 2013. – С. 111.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спор, 2004. - 463 с.: ил. – ISBN 5-85009- 888-7. – С. 128-130.
11. Михайлова, Т.В. Гребля академическая / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов. - М.:Советский спорт, 2010. - С. 18-19.
12. Михайлова, Т.В. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров и др.- М.: Академия, 2010. - С. 230-232.
13. Сараева, Л. А. Индивидуализация тренировочных нагрузок гребцов - академистов на основе анализа функциональных и морфологических показателей специальной работоспособности // автореф. дис... канд.пед.наук / Л. А. Сараева, РЕУФК. - М., 1999. – С. 20.
14. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / Б.А. Карпушин. – СПб., 2015. – Режим доступа: [www.url: http://www.oim.ru/](http://www.oim.ru/). – 10.02.2016
15. Слушкина, Е.А., Добрынин Е.М. Теоретико-методические основы тренировки в циклических видах спорта / Е.А. Слушкина, Е.М. Добрынин // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodicheskie-osnovy-trenirovki-v-tsiklicheskih-vidah-sport>