УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 10
от 30 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
приказ от 25 июля 2024 г. № 93-О

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

Этапы обучения
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет

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

Составители программы: Бакшиш Владимир Эмирович,
старший тренер-преподаватель;
Гусар Татьяна Николаевна,
тренер-преподаватель;
Анисимова Елена Владиславовна,
заместитель директора
по методической работе;
Кудрешова Александра Николаевна,
методист

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Цели Программы по виду спорта «гребной спорт»	4
1.2.	Задачи Программы и деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт»	4-5
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп	5-6
2.2.	Объём Программы	6-7
2.2.1.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7-9
2.2.2.	Объём соревновательной деятельности	9-11
2.3.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11-14
2.4.	План воспитательной работы	14-17
2.5.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	17-20
2.6.	План инструкторской и судейской практики	20-22
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	22-24
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	24
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24-26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»	26-28
3.4.	Требования к участию в спортивных соревнованиях	28
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»	28-49
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»	49-57
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	58
5.1.	Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения	58-61
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	61-62
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	62-67
6.3.	Иные условия реализации Программы	68-69
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	70-71
7.	**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**	71

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее–Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1090, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71506 от 14 декабря 2022 года (далее - ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1143, и следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке к обучающимся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа является основным документом для тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт».

1.1. Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды Краснодарского края, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.2. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, обеспечивают формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности и соответствии их возрастным нормативам; об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма; о способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду;

осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;

ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана с учётом местных условий, состояния материально-технической базы Учреждения, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа служит основой эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва для академической гребли, направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа является основным документом тренера-преподавателя по организации образовательного процесса в Учреждении, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектовании групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «гребной спорт».

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Продолжительность этапа начальной подготовки - 3 года, учебно-тренировочного этапа - 5 лет.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в Учреждении на этапе НП и этапе УТ положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в астрономических часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

Возможен перевод обучающихся из других Учреждений. Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта для участников спортивных соревнований.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	6

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку на одном из этапов, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (повторно) на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объём Программы

Программа рассчитана на 52 недели в год (46 недель в условиях Учреждения и 6 недель в условиях самостоятельной подготовки).

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

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	5	6	6	10	14
Общее кол-во часов в год	260	312	312	520	728

2.2.1. Виды и формы обучения

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Одной из форм спортивной подготовки является самостоятельная подготовка. Она осуществляется обучающимися в праздничные дни и во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировках.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

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 НП	Этап ТЭ
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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	

2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в

соответствии с ежегодным Планом спортивно-массовых мероприятий Учреждения, составленным на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	4	4
Отборочные	-	-	-	2	2
Основные	-	-	1	2	4

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

спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

При составлении плана учитываются сроки проведения соревнований в календаре спортивно - массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе календаря федерации гребного спорта Краснодарского края и России.

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

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане разделы:

общая и специальная физическая подготовка;

технико-тактическая подготовка;

теоретическая и психологическая подготовка;

спортивные соревнования;

инструкторская и судейская практика;

самостоятельная подготовка;

антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологические обследования - неотъемлемая часть образовательного процесса и регулируется Учреждением самостоятельно.

На самостоятельную подготовку в учебном плане отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, отведённых на освоение учебной программы.

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки, по этапам и годам обучения.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки показано в таблице 5.

Таблица 5

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)	
		НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	52-57	45-50	27-37
2.	Специальная физическ подготовка (%)	15-20	15-20	15-20	20-25	32-42
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	1-3	2-6
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	22-27	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	3-4	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика	-			1-2	1-2

	(%)					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	6	10			14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка (час.)	60% 140	52% 162	52% 16	47% 24	45% 234	45% 234	28% 204	27% 196
	Самостоятельная работа (час.)	26	48	48	70	70	70	82	82
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	15% 35	16% 50	16% 50	20% 104	21% 109	20% 104	32% 233	32% 233
3.	Техническая Тактическая подготовка (час.)	20% 47	22% 69	22% 69	24% 12	24% 125	24% 125	24% 175	24% 175
4.	Участие в соревнованиях (час.)	------	-------	-------	1% 5	2% 10	3% 16	5% 36	6% 44
5.	Психологическая Теоретическая под готовка (час.)	2% 5	6% 19	6% 19	4% 21	4% 21	4% 21	7% 51	7% 51
	Самостоятельная работа (час.)				10	10	10	30	30
6.	Инструкторская Судейская практика (час.)	-----	-------	-------	1% 5	1% 5	1% 5	1% 7	1% 7
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час.)	1 % 2	2% 6	2% 6	1,5% 8	1,5% 8	1,5% 8	1,5% 11	1,5% 11
7.	Контрольные мероприятия (час.)	2 % 5	2% 6	2% 6	1,5% 8	1,5% 8	1,5% 8	1,5% 11	1,5% 11
8	Спортивная подготовка (час.)	234	264	264	440	440	440	616	616
	Самостоятельная подготовка (час.)	36	48	48	80ч	80	80	112	112
Общее количество часов в год		260 100%	312 100%	312 100%	520 100%	520 100%	520 100%	728 100%	728 100%

2.4. План воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

трудовое воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания основаны на общих педагогических положениях и в то же время, отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

формирование нравственного сознания (нравственное просвещение); - формирование общественного поведения;

использование положительного примера;

стимулирование положительных действий (поощрение).

предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся.

План воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья обучающихся;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков самоконтроля.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	…	…	…
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формирова-нию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

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

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

План составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА:

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

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне-соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне-соревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8.

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

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

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответствен-ным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.6. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

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

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный анализ учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные задания учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в гребном спорте.

2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1.Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы, и находить ошибки.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

3. Судейство на текущей аттестации в своей группе.

Третий год.

1.Вести наблюдение за техникой выполнения обучающимися отдельных упражнений. Уметь исправлять допускаемые ошибки.

2.Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим действиям.

3.Судейство на текущей аттестации. Выполнение обязанностей судей,

ведение технического протокола.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3.Судейство на соревнованиях по ОФП и гребле-индор в своей спортивной школе.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия в группах начального обучения.

3. Выполнение обязанностей судей, секретаря во время промежуточной аттестации в учебно-тренировочных группах этапа НП.

4. Судейство на соревнованиях по ОФП и гребле-индор.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика**:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические Занятия	В течение Года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный

2.6.4. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

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

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это

требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в Учреждении возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля Учреждения содержит:

требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;

требования к участию в спортивных соревнованиях.

Информацию о об уровне и результатах освоения обучающимися программного материала обеспечивает текущий контроль и промежуточная аттестация.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

<u>На этапе начальной подготовки на:</u>

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребной спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребной спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

<u>На учебно-тренировочном этапе</u> (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребной спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребной спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, 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 освоения Программы;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) в Учреждении.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся) на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребной спорт» и включают:

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

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

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	5,9	6,2	5,7	6,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6	9,0	9,3
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20	5.30	6.10
4.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		130	120	140	130	150	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	16	8
6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4	+4	+5

Таблица 13

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				
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	5,8	5,6	5,4	5,3	5,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	9,1	9,0	8,8	8,6	8,5
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			8.05	8.03	8.00	7.50	7.40	8.29	8.25	8.20	8.10	8.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			160	170	180	190	195	145	150	160	165	170
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			18	20	22	24	26	9	10	11	12	13
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+5	+6	+7	+8	+9	+6	+7	+8	+9	+10
2. Уровень спортивной квалификации												
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		3-2 ю	2-1 ю	1 ю			3-2 ю	2-1 ю	1 ю		
			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)				III-II	II-1				III-II	II-1
		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

3.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

К обучающимся Учреждения, принимающим участие в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребной спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа – основной документ, который составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

4.1. Программный материал

Характеристика вида спорта «гребной спорт» и его отличительные особенности.

Академическая гребля - циклический вид спорта. Вид гребного спорта на специальных спортивных судах - узких (ширина лодки-одиночки - 30 см, восьмерки - 60 см) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями).Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед.

Различают суда для академической гребли распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребет одним веслом) и парные (каждый гребет двумя веслами).

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896

года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Основной методической задачей при подготовке обучающихся является создание необходимых условий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Рост спортивных результатов обучающихся будет зависеть от увеличения физической работоспособности организма, овладения техникой спортивных упражнений, хорошей тактической и психологической подготовкой.

Многолетняя целенаправленная подготовка - это единый, непрерывный процесс, осуществляемый на самостоятельных этапах:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (спортивной специализации).

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования обучающихся.

В начальной подготовке, главным образом обще-подготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект.

Обучающийся знакомится 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 2ч.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя: бег, плавание, 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-тренировочного процесса.

Занятия по специальной подготовке (СФП) небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение техники гребли. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате и гребле в распашных лодках на обеих сторонах.

Наиболее эффективным средством начального обучения, а также силовой подготовки является народная гребля.

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

При планировании учебно-тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении учебных занятий

необходимо учитывать следующее:

обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы учебных занятий, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связанно 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 гребца физические качества частично утрачиваются;

в юношеском возрасте у начинающих гребцов 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, и является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства обучающегося, на них базируется его спортивный результат.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Основная задача для групп начальной подготовки:

создание фундамента для разностороннего физического развития обучающихся;

воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости;

овладение основами техники гребли;

приобретение необходимых теоретических занятий.

Основная задача для групп учебно-тренировочного этапа – обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объёма учебно-тренировочных нагрузок и подбора средств и методов обучения, позволяющих осуществить эту задачу, учитывая специфику данного вида спорта.

Основное направление работы – совершенствование основных физических и специальных качеств, закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Подготовка в группах тренировочного этапа осуществляется по годам и периодам: подготовительному, соревновательному и переходному.

Академическая гребля является одним из видов спорта обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие.

Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движения, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в

гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствования 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 навыков в гребле.

В общей физической подготовке обучающихся применяется ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

Плавание. Умение обучающегося плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказании помощи пострадавшим на воде. Каждый обучающийся должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

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

Кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке 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 учебно-тренировочное занятие включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Спортивные игры. В подготовке обучающихся применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а так же 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.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ включаются в разминку, основную и заключительную часть занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движения.

К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями.

Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняется с более широкой амплитудой. (В связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкости голеностопа и как следствие – упражнений на ее развитие).

ОРУ в основной части учебно-тренировочного занятия выполняются с

интенсивностью, заданной в структуре занятия, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной.

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

Силовая подготовка. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидро-тормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30с).

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Академическая гребля – циклический вид спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребли.

Идеальной техники гребли не существует, каждый «академист» имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле.

Задачей тренера-преподавателя является максимальная адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена к различным условиям.

Есть два основных момента в технике гребка - начало (также «зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтальную, так и вертикальную) движения лодки.

С увеличением экипажа (то есть гребцов в лодке) значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько сотых, а иногда и десятых долей секунды.

Для «академистов» характерно движение спиной вперед, причем коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам).

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта - непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу - вытекает необходимость при окончании одной фазы

гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача обучения состоит в выработке у обучающихся двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой, гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;

разучивание элементов гребка;

объединение элементов в полный цикл;

совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;

горизонтальная проводка и занос;

полное дотягивание весла в конце гребка;

непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания весла в начале гребка;

энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка, и без «прострела» банки.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три этапа:

I этап — начальное разучивание двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

создать общее представление о двигательном действии (nри просмотре кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);

научить частям, фазам техники действия;

сформировать общий ритм;

предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

недостаточное понимание двигательной задачи;

недостаточная физическая подготовленность;

недостаточный самоконтроль движений;

дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;

неблагоприятные условия выполнения действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);

боязнь, утомление.

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной

академической лодках.

Народная и учебная академическая лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем обучающийся, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла.

Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное погружение лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками.

Следующее упражнение - несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти движения, можно обучиться «табанке»: обучающийся, рукоятку загруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движется кормой вперед.

Сначала выполняется по нескольку гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень остойчивости лодки, обучающийся должен поочередно накренить ее на левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Проделав эти упражнения, обучающийся ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейшего обучения. Упражнения следует периодически повторять.

Для лучшего понимания обучающимися технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере.

Здесь обучающимся демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

Посадка в лодку. Лодка ставится на воду у причального плота, вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается.

Обучающийся становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну РУКУ (ближнюю лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

Основное положение. Туловище прямое, естественно наклон вперед,

плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

Техническая подготовка

Исходное положение. Для начала первого гребка обучающийся должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч, обучающийся сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальнее от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой; запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца.

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти. Лопасти весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8-10°, распашные 5-7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

Проводка. Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным. чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку (запрокидывание), но и не отставало от нее («прострел банки») и обучающийся чувствовал «снятие веса с банки».

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дают право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола. Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки.

Поскольку для правильного погружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка, вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются. Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку.

При достаточно сильном выполнении гребка обучающийся чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке». Скорость подтягивания рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

Конец проводки. Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекатыванием, рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса.

Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается. Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

Занос. Фаза подготовки. После завершения нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу — замедленный ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и при ведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задирания весла.

Захват. Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса обучающийся одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки.

Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задирания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загружения («водяная промашка») из-за передерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

Моменту начала загружения весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загружения весла, и при выполнении заноса в движении обучающийся более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает па банке и наклоняет туловище.

II этап: - углубленное детализированное разучивание.

уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык;

углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;

уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);

совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;

создание предпосылок вариативности.

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.

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.

III этап: - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

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 обучающихся.

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

предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений.

Если отдельные насыщенные упражнениями учебно-тренировочные занятия мы называем техническими, то на остальных занятиях обучающийся должен постоянно контролировать свои движения.

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

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

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы:

полный цикл гребка; элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устраняемой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений обучающегося; гребля в лодке с копированием квалифицированного действий спортсмена, работающего впереди; просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

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.

Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

гребля с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка п 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.

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;

гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

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

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.

Исходя из общего понятия спортивной техники, техники академической гребли и ее характеристики, основными параметрами для оценки технического мастерства следует считать:

траекторию движений весла и звеньев тела гребца;

величину и динамику внешних и внутренних сил, возникающих в системе, лодка - гребец - весло в результате двигательных действий обучающегося;

ритм движений; -темп.

В гребле действует система масс "лодка - гребец - весло", в которой обучающийся взаимодействует с окружающей средой не напрямую, а через спортивный снаряд - лодку и весло - движения которых подчиняются только законам гидравлики и механики и ограничиваются следующими параметрами:

горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате 55° - 60° и 30°

35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;

горизонтальный занос;

своевременная подготовка лопасти весла с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение;

непрерывность движения гребца, весла и лодки.

Движения обучающегося должны обеспечивать рациональное использование всех участвующих в работе звеньев тела, выполнение веслом заданной траектории и подчиняются следующим требованиям:

широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;

полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка;

энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

Часть параметров легко оценивается визуально - группировка в начале гребка, дотягивание в конце, горизонтальная тяга и занос.

Наиболее полное представление об уровне технического мастерства дает видеосъемка. Она позволяет оценить траекторию и амплитуду движений, их непрерывность, фазовую структуру и ритм. Ритм, в свою очередь, является косвенной оценкой силы, более быстрое выполнение какой-то фазы означает большее усилие.

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование обучающихся.

Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов. Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике и спортивном результате.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;

прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;

отсутствие искривлений ствола весла,

одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки. В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса уключин, положение полозков, глубина и наклон подножки.

Регулировка должна выполняться в следующем порядке: высота тяги, ширина выноса уключины, угол накрытия весла, установка подножки, длины внутреннего рычага, проверка установки пера.

Цикличность учебно-тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов.

Циклы спортивной подготовки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Годичный цикл делится на микроциклы, мезоциклы, макроциклы, периоды спортивной подготовки.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д.

От того, насколько рационально сочетаются при построении учебно-тренировочного занятия его повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит эффективность занятия.

В форме циклов строится весь учебно-тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится учебно-тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения учебно-тренировочного процесса. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса подразумевает следующее:

планируя учебно-тренировочное занятие, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов его содержания и вместе с тем последовательно изменять учебно-тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов спортивной подготовки;

решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре учебно-тренировочных циклов (ибо любые учебно-тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов);

нормировать и регулировать учебно-тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов подготовки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике учебно-тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами);

рассматривать любой фрагмент учебно-тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки. Учитывать, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;

при построении различных циклов следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

Построение учебно-тренировочного занятия в малых циклах (микроциклах). Микроцикл - это малый цикл подготовки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно

от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

наличие двух фаз в его структуре: стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в подготовке начального этапа.. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ учебно-тренировочного процесса позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям учебно-тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма обучающегося к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (обще подготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме обучающихся, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки(*Волевая подготовка* - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные *микроциклы,* характеризующиеся средним объемом учебно-тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе учебно-тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала обучающихся.

Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в

предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения обучающихся к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме обучающихся. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название - *ударных.*

Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а обучающемуся необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности, в соответствии с закономерностями построения учебно-тренировочного процесса на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Мезоцикл - это средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6

недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов(обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, пред-соревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений

Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных

упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет уст ранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств подготовки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде обучающихся в новые контрастные климато-географические условия

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающегося.

В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов

В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований.

В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта.

Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах). Макроцикл - это большой учебно-тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и

временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение учебно-тренировочной работы в многолетних макроциклах(на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям -Олимпийским играм, а для молодежи - к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высоко квалифицированных спортсменов встречается построение годичного учебно-тренировочного процесса на основе одного макроцикла(одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3.

Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы- на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение обучающегося к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения учебно-тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия *с* большими нагрузками не планируются и т.д.

Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще -подготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений.

Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода обучающийся не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с

аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами.

Одни - из них связаны со спецификой вида спорта, структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований;

другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.,

третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности обучающихся. В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся.

Рациональное построение учебно-тренировочного процесса предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

Структура недельного микроцикла. Воздействие различных по направленности учебно-тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются учебно-тренировочные занятия по общей и специальной подготовке по группам обучения, таблица 15.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей занимающихся отдельные занятия в недельном цикле тренер-преподаватель может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы учебно-тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2 - 3 дня, а главному - за 7 - 10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсменов

Таблица 15

Недельный цикл по общей и специальной физической подготовке

День недели	**Этап годичного цикла подготовки**				
	Сентябрь-ноябрь	**Декабрь-февраль**	**Март-апрель**	**Май**	**Июнь-июль**
1.	Сила	Сила, силовая выносливость	Сила, силовая выносливость.	Силовая выносливость	Силовая выносливость

2.	Силовая выносливость	Выносливость	выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Вы носливость силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость техника
6.	Выносливость, техника	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	-	Отдых	-	-	-

4.2. Учебно-тематическое планирование

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка и т.д.) как элемент теоретических знаний. Основная направленность теоретической подготовки в гребном спорте создание представлений о гребле как виде спорта.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировочного занятия. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий или планировать на время самостоятельной подготовки обучающихся.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 16.

Таблица 16

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготов	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

ки				
Этап начальной подготовки - НП	**Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/ 180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	ФК – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФК и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий ФК и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на УТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/ 960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревно-вательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техни-ко- тактической подготовки.Основы техни-ки вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и такти-ка. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Таблица 17

Годовой план распределения учебных часов для групп – УТ-5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	12	12	3	3	10	13	12	13	11	11	11	11	122
	Самостоятельная работа			38	38	6								82
2	Специальная физическая подготовка	23	23	7	7	12	23	23	23	23	23	23	23	233
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	18	18			17	17	17	17	17	18	18	18	175
4	Участие в спортивных соревнованиях	3	3			3	3	4	4	4	4	4	4	36
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	2	2			3	2	2	2	2	2	2	2	21
	Самостоятельная работа			12	12	6								30
6	Инструкторская практика Судейская практика	1				1		1	1		1	1	1	7
7	Медицинские, медикобиологические мереприятия Восстановительные мертия	1	2			1	1	1	1	1	1	1	1	11
8	Контрольные мероприятия	1	1			1	1	1	1	2	1	1	1	11
	Всего часов	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	728

Таблица 18

Годовой план распределения учебных часов для групп – УТ-4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	12	12	3	3	8	11	12	12	10	11	10	10	114
	Самостоятельная работа			38	38	6								82
2	Специальная физическая подготовка	23	23	7	7	12	23	23	23	23	23	23	23	233
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	17	17			18	18	17	17	18	17	18	18	175
4	Участие в спортивных соревнованиях	4				4	4	4	4	5	5	5	5	44
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	2	2			3	2	2	2	2	2	2	2	21
	Самостоятельная работа			12	12	6								30
6	Инструкторская практика Судейская практика	1				1		1	1		1	1	1	7
7	Медицинские, медико-биологические мереприятия Восстановительные меропрятия	1	2			1	1	1	1	1	1	1	1	11
8	Контрольные мероприятия	1	1			1	1	1	1	2	1	1	1	11
	Всего часов	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	728

Таблица 19

Годовой план распределения учебных часов для групп – УТ-3

1	Общая физическая подготовка	16	19	4	4	9	16	17	15	15	15	16	17	163
	Самостоятельная работа			32	32	6								70
2	Специальная физическая подготовка	10	10	4	4	8	10	10	11	11	11	10	10	109
	Иные мероприятия													
3	Техническая подготовка	12	12			12	12	12	12	12	12	12	12	120
	Тактическая подготовка													
4	Участие в спортивных соревнованиях	2				2	2		2	2	2	2	2	16
5	Психологическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1	2	1	1	11
	Теоретическая подготовка													
	Самостоятельная работа			4	4	2								10
6	Инструкторская практика					1		1		1		1	1	5
	Судейская практика													
7	Медицинские, медикобиологические мереприятия	1	1			1	1	1	1		1		1	8
	Восстановительные мер-тия													
8	Контрольные мероприятия	1				1	1	1	1	1	1	1		8
	Всего часов	43	43	44	44	43	43	43	43	43	44	43	44	520

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

Таблица 20

Годовой план распределения учебных часов для групп – УТ-2

1	Общая физическая подготовка	16	18	4	4	9	16	16	16	16	14	16	19	164
	Самостоятельная работа			32	32	6								70
1	Общая физическая подготовка	16	21	4	4	10	17	17	17	16	16	16	20	179
2	Специальная	10	10	4	4	8	10	10	11	11	11	10	10	109
	Самостоятельная работа			32	32	6								70
3	подготовка Тактическая подготовка	12	13			12	12	13	13	13	13	12	12	125
4	Участие в спортивных соревнованиях	2				2	2				2	2		10
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1	2	1	1	11
	Самостоятельная работа			4	4	2								10
6	Инструкторская практика Судейская практика					1		1		1		1	1	5
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	1	1			1	1	1	1		1		1	8
8	Контрольные мероприятия	1				1	1	1	1	1	1	1		8
	Всего часов	43	43	44	44	43	43	43	43	43	44	43	44	520

Таблица 21

Годовой план распределения учебных часов для групп – УТ-1

2	Специальная физическая подготовка	10	8	4	4	8	10	10	10	10	10	10	10	104
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	13	12			12	12	12	13	13	13	13	12	125
4	Участие в спортивных соревнованиях	1				1	1					1	1	5
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1	2	1	1	11
	Самостоятельная работа			4	4	2								10
6	Инструкторская практика Судейская практика					1		1		1		1	1	5
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	1	1			1	1	1	1	1	1			8
8	Контрольные мероприятия	1				1	1	1	1	1	1	1		8
9	Всего часов	43	43	44	44	43	43	43	43	43	44	43	44	520

№	Виды подготовки и	месяцы	Всего

Годовой план распределения учебных часов для групп – НП-1

п/п	иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	11	12	8	11	6	10	10	10	5	9	10		102
	Самостоятельная работа			*2*		*5*						*8*	*21*	*36*
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	6	5	2		44
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	6	7	5	2		54
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2		16
6	Инструкторская практика Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия			1		1		1	1					4
8	Контрольные мероприятия									4				4
	Всего часов	21	22	22	21	22	20	21	22	23	21	24	21	260

Годовой план-график распределения учебных часов НП-2,3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	13	14	10	13	8	13	12	11	2	12	12		120
	Самостоятельная работа			*2*		*6*						*8*	*26*	*42*
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2		50
3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	9	8	2		69
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическ Теоретическая	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19

	подготовка													
6	Инструкторск Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия(плавание			1	1	1	1	1	1					6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									6				6
	Спортивная подготовка	26	26	24	26	20	26	26	26	24	26	18	2	270
	Самостоятельная подготовка			*2*		*6*						*8*	*26*	*42*
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	312

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гребной спорт" основаны на особенностях вида спорта 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 Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и

женщин. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов

В ряде классов вес спортсмена ограничен (легкий вес).

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа.

В женском экипаже может быть рулевой мужчина и наоборот. Исключение - Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

В академической гребле различаются гребцы парного весла (одновременно гребет двумя веслами) и гребцы распашного весла (гребет только одним веслом). Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло 3 слева).

Расчеты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые.

В четверках и в восьмерках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребной спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, таблица 24.

Гребной спорт включает в себя дисциплины: академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, гребля-индор.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребной спорт» Таблица 24

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

прибрежная гребля - двойка парная	027	019	1	8	1	1	Л
прибрежная гребля - четверка парная с рулевым	027	020	1	8	1	1	Л
прибрежная гребля - четверка распашная с	027	021	1	8	1	1	Л

Классы судов в академической гребле

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Классы судов (экипажей), их последовательность	Кол-во
1	Мужчины	МА	1х . 2х .2-. 2+. 4х. 4-. 4+. 8+	8
2	Мужчины, легкий вес	МА л/в	1х. 2х. 2-. 4х. 4-. 8+	6
3	Женщины	ЖА	1х. 2х. 2-. 4х. 4-. 8+	6
4	Женщины, легкий вес	ЖА л/в	1х. 2х. 2-. 4х	4
5	Юниоры до 23 лет	МБ	1х. 2х. 2-. 4х, 4-. 4+. 8+	7
6	Юниоры до 23 лет. легкпй вес	МБ л/в	1х. 2х. 2-. 4х. 4-	5
7	Юниоркн до 23 лет	ЖБ	1х. 2х. 2-. 4х .4-. 8+	6
8	Юниоркн до 23 лет. легкий вес	ЖБ л/в	1х. 2х. 4х	3
9	Юноши старшего возраста до 19 лет	МЮА	1 х. 2х. 2-. 4х. 4-. 4+. 8+	7
10	Девушки старшего возраста до 19 лет	ЖЮА	1х. 2х. 2-. 4х. 4-. 8+	6
11	Юноши младшего возраста до 17 лет	МЮБ	1х. 2х. 4х. 2-. 4+. 8+	6
12	Девушки младшего возраста до 17 лет	ЖЮБ	1х. 2х. 4х. 2-. 4+. 8+	6
13	Юноши младшего возраста до 15 лет	МЮВ	1х. 2х. 4х. 4+	4
14	Девушки младшего возраста до 15 лет	ЖЮВ	1х. 2х. 4х. 4+	4
15	Юноши младшего возраста до 13 лет	ЖЮГ	1х. 2х. 4х	п 2
16	Девушки младшего возраста до 13 лет	ЖЮГ	1х. 2х. 4х	з

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах: одиночки - мужские и женские - 1х;

двойки парные - мужские и женские - 2х;

двойки распашные - мужские и женские - 2-;

двойки парные легкого веса - мужские и женские - 2х л/в;

четверки распашные - мужские и женские - 4-;

четверки - парные мужские и женские - 4х;

восьмерки - мужские и женские - 8+.

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

одиночки - мужские и женские легкого веса;

двойки - мужские распашные с рулевым;

двойки мужские распашные легкого веса;

четверки - мужские распашные с рулевым;

четверки - распашные легкого веса, четверки - мужские и женские парные легкого веса;

восьмерки - мужские легкого веса.

Длина прохождения дистанции варьируется от 500 метров и более.

В зависимости от характера гонок:

у юниоров «Б» - 500-1500 метров, у юниоров «А» - от 1000 до 2000 метров, у сеньоров «Б» и «А» - стандарт 2000 метров.

Заезд на дистанцию более 2000 метров считается марафоном.

Прибрежная гребля - дисциплина гребного спорта, соревнования по которой проводятся в морской и речной акватории.

Считается более экстремальной и зрелищной, поскольку выступление команд, соревнующихся вдоль побережья, происходит в непредсказуемых погодных условиях. Участники используют специальные лодки с высокими мореходными и скоростными характеристиками.

Дистанция может достигать 8 км и представлять собой один или несколько кругов с поворотами вокруг бакенов.

Кроме того, в течение гонки экипажи должны не только показать лучшее время, но также справиться со стихией, не потеряв ценные секунды в борьбе с волнами и ветром.

В отличие от классической дистанции в академической гребле, соревнования по прибрежной гребле могут стартовать с любого места в акватории, соответственно, конструкция лодок позволяет выходить на воду и сразу же стартовать без помощи специальных держателей и наличия стартовых плотов.

Иногда в программу соревнований включается и бег от стартовой линии на берегу до своей лодки, в которую необходимо забраться как можно быстрее и продолжить гонку с соперниками уже на воде.

Народная гребля - гребля на специальных шлюпках-одиночках и шлюпках - двойках с рулевым. Спортивные лодки для соревнований по народной гребле отличаются неподвижной «банкой» (сиденьем) и наибольшей устойчивостью на воде.

Соревнования по народной гребле проводятся на «гладкой воде», в акваториях озер и неширокихрек, правила схожи с правилами проведения соревнований по академической гребле. В одном заезде по народной гребле одновременно может стартовать не более десяти экипажей.

Гребля-индор, или гребля на эргометрах - официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации в 2015 году.

Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept2, имитирующих греблю в академических лодках на воде.

Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. Эргометры стали использоваться на тренировках с 50-х годов прошлого века.

В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями.

Традиционно, соревнования по гребле-индор проводятся на дистанции 2000 м, равной классической дистанции регат по академической гребле.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к кадровым условиям реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

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

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

В отделении гребного спорта Учреждения образовательную и учебно-тренировочную деятельность осуществляют три тренера-преподавателя:

2 тренера-преподавателя - высшей квалификационной категории;

Все тренеры-преподаватели регулярно (1раз в три года) проходят курсы повышения квалификации;

1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышения уровня квалификации.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

В целях качественного построения учебно-тренировочного процесса Учреждение должно самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом

спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

канала для гребного спорта и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной спорт»;

эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;

помещения для ремонта спортивного инвентаря;

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;

оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки, таблица 25.

Таблица 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

15.	Козелок для хранения лодок	штук	10
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Беговая дорожка	штук	1
21.	Велосипед	штук	1
22.	Велотренажер	штук	1
23.	Лыжи	комплект	8
24.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
25.	Подставка под гантели	штук	2
26.	Рама для приседания	штук	1
27.	Рация	штук	4
28.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья гимнастическая	штук	2
31.	Скамья для жима лежа	штук	1
32.	Спасательный жилет	штук	10
33.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
34.	Стойка для грифа штанги	штук	1
35.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»			
36.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
37.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
38.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
39.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
40.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
41.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
42.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
43.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
44.	Фиксатор вертлюга	штук	16
45.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
46.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1

47.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
48.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
49.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
50.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
51.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
52.	Ноутбук	штук	1
53.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
54.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
55.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
56.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
57.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
58.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
59.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
60.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
61.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
62.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
63.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
64.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
65.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
66.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

Таблица 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	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 тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2	0,8	2
7.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные или гоночные)	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2
8.	Весла парные для академической гребли гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	-	-	-	-
9.	Весла распашные для академической гребли гоночные	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	-	-

10	Лодка для академической гребли: одиночка тренировочная и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная трени---ровочная; 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 обучающегос	0,7	4	-	-
10.	Лодка для академической гребли: одиночка (трени---ровочная 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 рулевымтренировочная; и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа пара-метров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	0,9	4

11.	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	-	-	-	-
12.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-

Таблица 27

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.3. Иные условия реализации Программы

Программа рассчитана на 52 недели в год (46 недель + 6недель в спортивно оздоровительном лагере или самостоятельная работа).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки во время командировки или отпуска тренера-преподавателя 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 Учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает::

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

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

разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

не превышен максимальный объём тренировочного занятия в часах для каждой группы.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить учебно-тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в

спортивных соревнованиях.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Каждое учебно-тренировочное занятие начинается с построения группы, постановки цели и задач занятия.

Для эмоционального подъема рекомендуется применять различные подвижные игры, эстафеты. Занятие заканчивается общим построением и кратким подведением итогов.

С самого начала обучения обучающихся необходимо ознакомить с техникой правильного и безопасного выполнения различных движений.
Обеспечение безопасности обучающихся проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации спортивной подготовки.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований:

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

На гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера-преподавателя, имеющего дежурный катер.

В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и флаг — отмашка 40 х 60 см.

В случае грозы, бури или появления тумана начинать занятия на воде категорически запрещается.

Обязанности тренера-преподавателя. Проведение перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи, а так же проверить их умение плавать.

Допускать обучающихся к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля.

Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с учебно-тренировочного занятия.

Принимать меры к прекращению занятия на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана.

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

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

Обязанности обучающегося. Своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии. Регулярно посещать учебно-тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения.

Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждым занятием.

В случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение учебно-тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении учебно-тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей работе, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страхов приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций. – М.: Эксмо, 2008
2. Алешин В. С. Тренировки и планирование в академической гребле. / Методи-ческое пособие. - М.: Советский спорт, 1989.
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). – М.: Академия, 2009.
4. Гребля академическая. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства, разработанная к.п.н., профессор , з.к. теории и методики гребного и парусного спорта РГУФК Т.В. Михайлова. Москва, Советский спорт,2004 г. – 192 с.
5. Гребной спорт./ Под общей редакцией Емчука И. Т. - М.: Физкультура и спорт, 1976. с. 203-215.
6. Исследование средств специальной силовой подготовки гребцов в подготовительном периоде. Сема А. А. / Сборник научных трудов. Актуальные проблемы спортивной тренировки. - Л.: Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, 1979. с. 64-68.
7. Обучение детей плаванию. В.Васильев. Москва. Физкультура и спорт. 1973г. Сила, техника, скорость. Алексеенко Э. М. Статья. Журнал "Гребной спорт в России". - М,1998. N 1. с. 22-23.
8. Тренировки и планирование в академической гребле. Алешин В. С. / Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1989. 89 с
9. Тренировка гребцов. Н. В. Жмарев - М.: Физкультура и спорт, 1981. 111 с.

10. Учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Советский спорт,2004 г

11. Физическая подготовка пловца. Москва. Физкультура и спорт.1976г.

12. odiplom.ru›…sportivnye-trenirovki-akademicheskoi…Спортивная тренировка в акдемической гребле (дипл.работа)

13. vk.com›video-40603547_163326277Тренировка в академической гребле.

14. youtube.com - академическая гребля, тренировка в одиночке

15. fizkultura-vsem.ru›гребля-академическая/Физкультура для всех: Гребля академическая

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице 24. И является неотъемлемой частью Программы.

Таблица 24

План физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения мероприятия	Участники мероприятия
1	Участие в официальных всероссийских соревнованиях	в соответствии с положением о проведении соревнований	спортсмены организации (в соответствии с положением о проведении соревнований)
2	Участие в официальных региональных соревнованиях		
3	Участие в официальных соревнованиях муниципальных образований субъекта Российской Федерации		
4	Участие в контрольных соревнованиях, проводимых организацией		
5	Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к спортивным соревнованиям	в соответствии с положением об учебно-тренировочных сборах	спортсмены организации (в соответствии с положением об УТС)
6	Участие в специальных учебно-тренировочных сборах		
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в соответствии с графиком проведения мероприятия	спортсмены организации