УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

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

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

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 8
от 10 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____А.П. Покотило
приказ от 10 марта 2026 г. № 56-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 декабря 2025 года № 1090 , с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 818)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку: от 10 до 18 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Составители программы:
Бакшиш В. Э. старший тренер-преподаватель;
Гусар Т.Н. тренер-преподаватель;
Анисимова Е.В. заместитель директора по МР;
Кудрешова А.Н. Методист

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Нормативное сопровождение программы. Пояснительная записка	3
1.2.	Цели Программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт»	4
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	6
2.2.	Объём Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	25
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	28
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	28
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	30
3.3.	Виды (формы) контроля	30
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»**	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки	60
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	68
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	74
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	74
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	75
6.3.	Информационно – методические условия реализации программы.	81

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка.

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 08.12.2025 года № 1090, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 85097 от 27 января 2026 года (далее - ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 20.11.2023 г. № 818, 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»

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 «гребной спорт», 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).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Подробно обозначены критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки. Определена продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и требования к объёму тренировочного процесса.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств обучающихся. Подробно излагаются основы тестирования уровня физической подготовленности обучающихся гребным спортом, в том числе ее мониторинга в процессе многолетней подготовки. Разработан программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, определены объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной спорт».

1.2. Цель программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»

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.

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «гребной спорт» для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся организации и спортивных сборных команд субъекта РФ в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапов начальной подготовки до учебно-тренировочных, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области гребли, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- подготовка всесторонне развитых обучающихся, высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов по спорту и судей по легкой атлетике.
- При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам. Наполняемость учебно-тренировочных групп.

Система спортивной подготовки – это длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

Многолетний процесс спортивной подготовки в легкой атлетике представлен в виде двух стадий: базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся показан в таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки,
связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся

Стадии	Этапы спортивной подготовки	
	Название этапа	Период
Базовая	Начальная подготовка	Предварительная подготовка (до года, свыше года)

подготовка	Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	Начальная спортивня специализация (до двух лет)
Максимальная реализация индивидуальных возможностей		Углубленная спортивная специализация (свыше двух лет)

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.

Таблица 2

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	10-13	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13-18	6

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

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

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных

занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Максимальный количественный состав объединенной группы

Этап спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1-3 годов подготовки	20
Учебно-тренировочный этап 1-5 годов подготовки	16

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В целях сохранения здоровья и жизни обучающихся, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «гребной спорт».

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)	
	До года	Свыше года		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

Продолжительность одного занятия при реализации Программы написана с учетом возрастных особенностей этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

на этапе НП - 2 часов

на этапе УТ - (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При осуществлении спортивной подготовки, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия по тестированию и контролю;
- занятия по теоретической, тактической, технической подготовки;
- самостоятельная подготовка.

1. *Групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие* - основная организационная форма учебно-тренировочного процесса

с продолжительностью, соответствующей виду гребного спорта. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой (обычно с малой нагрузкой), а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо учебно-тренировочных занятий, в подготовку входят кроссы, игра в баскетбол и др. Ещё одна немаловажная форма проведения тренировки - спортивные соревнования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по гребле необходимо руководствоваться определенными рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);

зону врабатываемости (промежуток времени, в течение которого происходит «включения» спортсмена в учебно-тренировочный процесс);

зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей освоения техники движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

2. *Учебно-тренировочные мероприятия.* Проводятся с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике согласно таблице 5.

Таблица 5

Требования к организации учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
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	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

3. *Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.* Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом

особенностей вида спорта «гребной спорт», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть основными, другие отборочными, третьи – контрольными, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования в гребле являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

К участникам спортивных соревнований предъявляются следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гребной спорт»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребной спорт»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» представлены в таблице 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

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

4. Самостоятельная работа обучающихся (или работа по индивидуальным планам). Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или команду, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться обучающимися всех групп:

- в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ);
- в дни очередного отпуска тренера;
- в летний каникулярный период.

Основные задачи индивидуальных, в том числе самостоятельных, тренировок:

- совершенствование технических навыков;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

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

6. *Инструкторская и судейская практика* способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных спортсменов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

7. Мероприятия по тестированию и контролю включают в себя анализ результатов сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результатов спортивных соревнований. Такая форма напрямую связана с системой спортивного отбора и спортивной ориентации, то есть направлена на целевой поиск и подбор состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

8. Занятия по тактической, технической, теоретической подготовке. Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой спортсмен достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В гребном спорте основной является как индивидуальная, так и командная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Спортивная подготовка в форме инструкторской и судейской практики способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных легкоатлетов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря,

самостоятельного судейства.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Занятия по теоретической подготовке проходят в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретическая подготовка связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировочного занятия характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д. или последовательность задач учебно-тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности), порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов.

Процентное и часовое соотношение различных видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» в учреждении (принято на педагогическом совете) представлено в таблице 7.

Таблица 5

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

№ 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%

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки определяется задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (группы начальной подготовки), а именно повышением уровня общей

и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки могут составлять до 95 % от общего объема учебно-тренировочной работы.

В период спортивной специализации (группы учебно-тренировочного этапа) возрастает объем технико-тактической подготовки. Постепенно изменяется соотношение средств общей и специальной физической подготовки, в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов возрастают объемы специальной физической подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию мышечной силы, скоростных способностей, ловкости и выносливости.

2.5. Календарный 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 и есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся 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.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 8

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	в течение года

		педагогической работе	
2.	З**доровьесбережение**		
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 мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
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 РФ, 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,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;	в течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
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 и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

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

Существует проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» необходимо проводить антидопинговую пропаганду. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:

- систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;
- сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;
- разъяснении обучающимся, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц;
- информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины;
- постоянном самосовершенствовании по вопросам допинга в спорте.

Таблица 9

Примерный тематический план
по реализации антидопинговой программы

Этапы подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	• Процедура допинг-контроля. • Список запрещённых веществ и методов. • Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). • Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье Лекция	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
Учебно-тренировочный этап (этап	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной

спортивной специализации)	правил и санкции. Лекция.		антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;
- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

В помощь тренеру-преподавателю для контроля знаний обучающихся разработана анкета по антидопинговой тематике (таблица 10).

Таблица 10

Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике (выберите один или несколько правильных ответов)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	*Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):*	1) проводит отбор проб 2) участвует в разработке образовательных программ 3) организует спортивные мероприятия 4) занимается научными исследованиями
2.	*Нарушение антидопинговых правил – это:*	1) наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена 2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода 3) отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления 4) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами
3.	*Допинг-контроль проводится:*	1) на соревнованиях 2) в период между соревнованиями 3) только в отдельных видах спорта 4) по согласованию со страной, где проходят соревнования
4.	*Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:*	1) улучшает спортивные результаты 2) представляет угрозу для здоровья спортсмена 3) противоречит духу спорта 4) соответствует любым двум вышеуказанным условиям 5) маскирует использование других веществ
5.	*Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:*	1) в первый день каждого квартала 2) 1 января и 1 июля 3) 1 октября

		4) запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года
6.	*Внутривенные инъекции*	1) запрещены постоянно 2) не запрещены при проведении их в стационаре 3) не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл 4) запрещены, только в соревновательном периоде
7.	*За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация:*	1) на полгода 2) на 1 год 3) на 2 года 4) на 4 года 5) пожизненная дисквалификация
8.	*Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если:*	1) он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции 2) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов 3) применял по назначению врача 4) имеется разрешение на терапевтическое использование
9.	*Копию протокола допинг–контроля спортсмену следует хранить не менее:*	1) 2 недель 2) 1 месяца 3) 6 недель 4) 6 месяцев
10.	*Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:*	1) 75 мл 2) 60 мл 3) 90 мл 4) 120 мл
11.	*После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение*	1) 30 минут, 1 часа 2) 2-х часов 3) незамедлительно 4) существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля
12.	*На отбор мочи отводится*	1) один час 2) неограниченное время 3) 2 часа 4) не более 4 часов
13.	*Разрешения на терапевтичес-кое использование (помимо других организаций) выдает:*	1) комитет ТИ международной спортивной федерации 2) комитет ТИ национальной антидопинговой организации 3) врач команды
14.	*Как часто обновляется Запрещенный список*	1) 2 раза в год 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в год 4) запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент
15.	*За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением*	1) увеличивается 2) не изменяется 3) сокращается

Ответы:

1. - 2), 4)	**4.** – 4), 5)	**7.** – 1), 2), 3), 4), 5)	**10.** – 3)	**13.**– 1), 2)
2. – 1), 2), 3), 4)	**5.** – 4)	**8. –** 4)	**11.** – 3), 4)	**14.** – 3)
3. – 1), 2)	**6. –** 3)	**9.** – 3)	**12.** – 2)	**15.** – 1)

Информация, предоставляемая спортсменам на мероприятиях

по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка гребца к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, его участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 12).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировки). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность легкоатлетов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и помогать исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку в группе.

Одной из главных задач при подготовке обучающихся любой квалификации (от начинающих до высших разрядов) является знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Таблица 11

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1-й	Овладение терминологией в избранном виде спорта,	21

	командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	21
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	21
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	37
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	37

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

Для обучения в Учреждении допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребной спорт»

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: 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 спортивных школах 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 обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, 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 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-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 13).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее - восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное - восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется: возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок, арсеналом средств восстановления функционального состояния.

Таблица 12

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.
	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей. Рациональное питание. Витаминизация.
Учебно-тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение учебно-тренировочного процесса. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.

		Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей.
	медико-биологические	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж: классический (восстановительный, общий), Физические средства: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД, витамины, минералы, анти-оксиданты и другие.
	психологичес-кие	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить - сначала применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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:

На этапе начальной подготовки на:

- 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.

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

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

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

3.3. Виды (формы) контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В спортивной практике принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль – для оценки кумулятивного тренировочного эффекта (т.е. прироста показателей в ходе длительных тренировок);
- текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного учебно-тренировочного занятия или его части;
- контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего

годичном) цикле подготовки. И часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы обучающихся.

Оценку эффективности соревновательной деятельности можно получить с помощью измерительной техники, которая позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися.

Контроль за состоянием подготовленности обучающегося предусматривает:

1) оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

2) оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

3) оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающихся (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4) оценка теоретической подготовленности. Контроль за теоретической подготовленностью заключается в оценке знаний по следующим вопросам:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки;
- знание вопросов гигиенического режима, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде гребного спорта;
- знание правил соревнований по гребному спорту.

5) к оценке психологического состояния и поведения на соревнованиях следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека.

Контроль за факторами внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности;
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- социально-психологическая обстановка, продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов;
- объективность судейства.

Одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

Для групп этапа начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

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

Рекомендации по организации тестирования. Для организации тестирования важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне

оптимального функционального состояния.

На каждой стадии тренер-преподаватель (группа экспертов) оценивает то или иное физическое качество или техническую подготовленность. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня подготовленности.

К выполнению контрольных упражнений допускаются обучающиеся, прошедшие предварительно медицинское обследование и не имеющие противопоказаний для занятий соответствующим видом спорта. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдавать контрольно-переводные нормативы досрочно.

При проведении контрольных испытаний особое внимание следует уделить соблюдению методических указаний и созданию единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Предварительно необходимо объяснить обучающимся цель проведения тестирования, методику выполнения упражнений, критерии оценки за отдельные задания и за весь комплекс в целом.

Для получения объективной оценки уровня подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма обучающихся необходимо придерживаться следующих правил:

- режим дня, предшествующий испытанию, должен строиться по одной схеме. Исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед испытанием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- схема выполнения испытаний неизменна весь период спортивной подготовки;
- испытания проводятся только после полного восстановления после первой попытки;
- форма проведения тестирования должна способствовать стремлению обучающихся показать наилучший результат;
- контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;
- контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
- контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех обучающихся;
- при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.

В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на

качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний*:* гибкость, оценка скоростно-силовых качеств, координация, функция равновесия и вестибулярная устойчивость, сила, выносливость.

Если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимися и/или их самостоятельной подготовки.

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	
			6.20	6.40	6.10	6.30	5.30	6.10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	142	132	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	+4	+5	+5	+6

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									
			5,4	5,3	5,2	5,0	4,9	5,7	5,6	5,4	5,3	5,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			8,5	8,4	8,3	8,1	7,9	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			7.55	7.54	7.52	7.50	7.40	8.29	8.15	8.16	8.10	8.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			162	170	180	190	195	147	150	160	165	170
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине/лежа на низкой (мальчики/девушки)	кол-во раз	5	7	9	11	13	12	13	14	15	16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			18	20	22	24	26	9	10	11	12	13
1.7.	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»									

Сроки и методика проведения контроля

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Основные правила проведения тестирования:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных результатов;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации о результатах тестирования.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

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.

Таблица 15

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (часы)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Всего на этапе НП (до года и свыше двух лет):	*19/25*		
История возникновения вида спорта и его развитие	2,5/2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,5/2	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой	1,5/2	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	1,5/2	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,5/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Самоконтроль в процессе занятий фк и спортом	1,5/2	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Теоретические основы обучения базовым элементам. Правила вида спорта.	3,5/4	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Положение о спортивном соревновании.
Теоретические основы обу-чения базовым элементам техники и тактики	1,5/2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1,5/3	июнь	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

Режим дня и питание обучающихся	2,5/4	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
Всего на этапе УТ (до трех лет и свыше трех	*67/78*		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4/5	сентябрь	ФК и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных ка-честв человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	4/5	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	4/5	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное
Физиологические основы физической культуры	4/5	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	9/5	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила вида спорта. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/15	февраль-апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4/5	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	4/5	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	22/28	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

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

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 (npи 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.

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 общеподготовительных 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 14.

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 14

Недельный цикл по общей и специальной физической подготовке

День недел	**Этап годичного цикла подготовки**				
	Сентябрь-ноябрь	**Декабрь-февраль**	**Март-**	**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 по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица 16

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	14	5	16	17	14	11	6	17	14	16	11	6	147	60	**60-63**
	Самостоятельная работа		*12*				*2*	*12*				*2*	*12*	*40*		
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47	15	**15-18**
3	Участие в соревнованиях						2					2		4	1	
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	62	20	**20-23**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6	2	**1-2**
	Самостоятельная работа															
6	Инструкторская, судейская практика															
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				1				2		1		6	2	**1-3**
	Спортивная подготовка	**26**	**14**	**26**	**26**	**26**	**22**	**16**	**26**	**26**	**26**	**24**	**14**	**272**		
	Самостоятельная работа		*12*				*2*	*12*				*2*	*12*	*40*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**	**100**	**100**

Таблица 17

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	13	2	15	16	14	11	6	16	14	16	10	4	137	55	**52-57**
	Самостоятельная работа		*10*				*2*	*10*				*2*	*10*	*34*		
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47	15	**15-20**
3	Участие в соревнованиях						2					2		4	1	
4	Техническая подготовка	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	69	22	**22-27**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1		1	1		1		1			1		6	4	**3-4**
	Самостоятельная работа		*2*					*2*					*2*	*6*		
6	Инструкторская, судейская практика															
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2			2				2		1		9	3	**1-3**
	Спортивная подготовка	**26**	**14**	**26**	**26**	**26**	**22**	**16**	**26**	**26**	**26**	**24**	**14**	**272**		
	Самостоятельная работа		*12*				*2*	*12*				*2*	*12*	*40*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**	**100**	**100**

Таблица 18

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	13	3	12	16	13	12	6	14	11	14	8	4	126	52	**52-57**
	Самостоятельная работа		*12*				*2*	*10*				*2*	*10*	*36*		
2	Специальная физическая подготовка	4	2	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	47	15	**15-20**
3	Участие в соревнованиях		2					2				2		6	2	
4	Техническая подготовка	6	3	8	6	6	6	4	6	8	8	8	6	75	24	**22-27**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1		1		1	1		1	1		1		7	4	**3-4**
	Самостоятельная работа		*2*					*2*					*2*	*6*		
6	Инструкторская, судейская практика															
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2			2				2		1		9	3	**1-3**
	Спортивная подготовка	**26**	**12**	**26**	**26**	**26**	**22**	**16**	**26**	**26**	**26**	**24**	**14**	**270**		
	Самостоятельная работа		*14*				*2*	*12*				*2*	*12*	*42*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**	**100**	**100**

Таблица 19

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	14	15	14	12	18	14	19	19	14	17	16	22	194	50	**45-50**
	Самостоятельная работа	*2*	*2*	*25*	*27*	*2*	*2*			*2*	*2*	*2*		*66*		
2	Специальная физическая подготовка	10	10			10	10	10	10	11	11	11	11	104	20	**20-25**
	Самостоятельная работа															
3	Участие в соревнованиях	2	2		2	2	2			2	2	2		16	3	
4	Техническая подготовка	12	12			9	9	12	12	12	12	12	12	114	22	**22-27**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	1		1	1	1			1	1	1		8	3	**3-4**
	Самостоятельная работа	*1*	*1*		*1*	*1*	*1*			*1*	*1*	*1*		*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		1			1	1		1			1		5	1	**1-2**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1	1			1		1			1	5	1	**1-3**
	Спортивная подготовка	**39**	**41**	**15**	**16**	**41**	**37**	**42**	**42**	**41**	**43**	**43**	**46**	**446**		
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*27*	*26*	*3*	*3*			*3*	*3*	*3*		*74*		
	Общее количество часов	**42**	**44**	**42**	**42**	**44**	**40**	**42**	**42**	**44**	**46**	**46**	**46**	**520**	**100**	**100**

Таблица 20

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	13	14	14	12	14	10	18	18	13	16	15	21	176	**47**	**45-50**
	Самостоятельная работа	*2*	*2*	*27*	*25*	*2*	*2*			*2*	*2*	*2*		*66*		
2	Специальная физическая подготовка	11	11			11	11	11	11	12	12	12	12	114	22	**20-25**
	Самостоятельная работа															
3	Участие в соревнованиях	2	2		2	2	2			2	2	2		16	3	**1-3**
4	Техническая подготовка	12	12			12	12	12	12	12	12	12	12	120	23	**22-27**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	1		1	1	1			1	1	1		8	3	**3-4**
	Самостоятельная работа	*1*	*1*		*1*	*1*	*1*			*1*	*1*	*1*		*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		1			1	1		1			1		5	1	**1-2**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1	1			1		1			1	5	1	**1-3**
	Спортивная подготовка	**39**	**41**	**15**	**16**	**41**	**37**	**42**	**42**	**41**	**43**	**43**	**46**	**446**		
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*27*	*26*	*3*	*3*			*3*	*3*	*3*		*74*		
	Общее количество часов	**42**	**44**	**42**	**42**	**44**	**40**	**42**	**42**	**44**	**46**	**46**	**46**	**520**	**100**	**100**

Таблица 21

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	12	13	14	12	13	9	17	17	11	14	13	19	164	**45**	
	Самостоятельная работа	*2*	*2*	*27*	*25*	*2*	*2*			*2*	*2*	*2*		*66*		
2	Специальная физическая подготовка	12	12			12	12	12	12	12	12	12	12	120	23	
	Самостоятельная работа															
3	Участие в соревнованиях	2	2		2	2	2			2	2	2		16	3	
4	Техническая подготовка	12	12			12	12	12	12	14	14	14	14	128	24	
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	1		1	1	1			1	1	1		8	3	
	Самостоятельная работа	*1*	*1*		*1*	*1*	*1*			*1*	*1*	*1*		*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		1			1	1		1			1		5	1	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1	1			1		1			1	5	1	
	Спортивная подготовка	**39**	**41**	**15**	**16**	**41**	**37**	**42**	**42**	**41**	**43**	**43**	**46**	**446**		
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*27*	*26*	*3*	*3*			*3*	*3*	*3*		*74*		
	Общее количество часов	**42**	**44**	**42**	**42**	**44**	**40**	**42**	**42**	**44**	**46**	**46**	**46**	**520**	**100**	**100**

Таблица 22

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	7	11	14	12	8	7	7	11	11	12	12	16	128	**31**	
	Самостоятельная работа	*2*	*2*	*41*	*39*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*		*98*		
2	Специальная физическая подготовка	23	23			23	23	23	23	23	24	24	24	233	32	
	Самостоятельная работа															
3	Участие в соревнованиях	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	6	
4	Техническая подготовка	16	16			16	16	16	16	16	16	16	16	160	22	
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	2			2	2	2	2	2	2	2	3	21	5	
	Самостоятельная работа	*1*	*1*	*3*	*3*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*		*15*		
6	Инструкторская, судейская практика	2	2			2		2		2	2	2	1	15	2	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	
	Спортивная подготовка	**55**	**59**	**16**	**18**	**56**	**53**	**55**	**57**	**59**	**61**	**61**	**65**	**612**		
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*44*	*42*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*		***116***		
	Общее количество часов	**58**	**62**	**60**	**60**	**59**	**56**	**58**	**60**	**62**	**64**	**64**	**65**	**728**	**100**	**100**

Таблица 23

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	3	7	14	12	8	7	3	7	7	9	9	13	99	**27**	**27-37**
	Самостоятельная работа	*2*	*2*	*41*	*39*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*		*98*		
2	Специальная физическая подготовка	25	25			23	24	25	25	25	25	25	25	247	34	**32-42**
	Самостоятельная работа															
3	Участие в соревнованиях	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	6	**2-6**
4	Техническая подготовка	18	18			15	15	18	18	18	18	18	18	174	24	**20-25**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	2			2	2	2	2	2	2	2	3	21	5	**5-7**
	Самостоятельная работа	*1*	*1*	*3*	*3*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*		*15*		
6	Инструкторская, судейская практика	2	2			2		2		2	2	2	1	15	2	**1-2**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	15	2	**1-3**
	Спортивная подготовка	**55**	**59**	**16**	**18**	**56**	**53**	**55**	**57**	**59**	**61**	**61**	**65**	**615**		
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*44*	*42*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*		***113***		
	Общее количество часов	**58**	**62**	**60**	**60**	**59**	**56**	**58**	**60**	**62**	**64**	**64**	**65**	**728**	**100**	**100**

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гребной спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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.

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 23, 24.

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 23

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

Таблица 24

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 нешироких рек, 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.

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 нешироких рек, 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 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Кадровые условия 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 (лет)	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 трени-ровочная и (или) двойка парная или комбинирова-нная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная трени--- ровочная; и (или) четверка без рулевого или комбини-рованная 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 (трени-ровочная или гоночная); и (или) четверка парная или комбинированная для (тре-нировочная или гоночная); и (или) четверка без руле-вого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоно-чная); и (или) четверка парная с рулевымтрени-ровочная; 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. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Актуальная ЕВСК по гребному спорту;
3. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
4. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Правила соревнований по гребному спорту.

Список литературных источников

1. Гребной спорт. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений/Т.В.Михайлова, А.Ф.Комаров, Е.В.Долгова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. Федерация гребного спорта РФ. ООО «Медиа», 2000.
3. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство. – 2014.
4. Энциклопедия гребли. С. Редгрейв. М.: Достоинство, 2014.
5. Спортивный отбор. Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.
6. Академическая гребля программа. Составители: Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов, 2004.
7. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М. Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004.
8. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2012.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005.
10. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005.
11. Гордон. С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008.
12. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко: Физическая культура, 2005.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2014.
15. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/
2. Федерация гребного спорта https://rowingrussia.ru
3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации https://www.rosminzdrav.ru/
6. Спортивная Россия национальная информационная http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/
7. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/
9. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/