

КОРАБЛЬ
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»**

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Д.М. Хавжу

Большое Ивановское, 2024

I. Общие положения

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1090¹ (далее – ФССП).

Гребной спорт – способ передвижения специальных спортивных судов по поверхности воды с помощью весел, закрепленных в уключинах, приводимых в движение мускульными усилиями человека.

Дисциплины гребного спорта:

- академическая гребля (14 олимпийских и 7 неолимпийских классов судов, в том числе спортсмены легкого веса);
- прибрежная гребля (6 классов судов);
- народная гребля (4 класса судов);
- гребля индор (гребля на эргометрах).

Главной отличительной особенностью вышеуказанных дисциплин является то, что гребцы проходят дистанцию спиной по ходу движения (за исключением гребли индор). Коррекция движения лодки осуществляется рулевой системой, связанной с ногой одного из спортсменов или управляющим устройством, находящимся у рулевого экипажа, либо увеличением усилия на одном из вёсел (парные одиночки и двойки) с ориентиром по специальным дорожкам (буйкам), натянутым на поверхности воды по всей длине дистанции. Классическая длина дистанции – 2000 метров.

Гребной спорт – один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует до 95% мышечной массы тела.

1.1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Данная программа регламентирует учебно-тренировочные занятия гребцов на разных этапах подготовки от новичка до кандидата в сборную команду Московской области и Российской Федерации. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- физическое развитие и укрепление здоровья, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой гребли;
- воспитание черт характера, соответствующих высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики;
- формирование общей культуры детей и подростков;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе спортивной подготовки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основе отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности:

- 1) Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовок, соревновательного процесса, инструкторской и судейской практик, медицинского контроля и восстановительных мероприятий.
- 2) Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.
- 3) Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, подготовки спортсменов, исходя их конкретных обстоятельств. При решении той или иной задачи тренер-преподаватель (тренер) (далее – тренер-преподаватель) может вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

2.1.1. В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены мальчики и девочки с 11 лет, сдавшие нормативы общей физической подготовки. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки - 10 человек, максимальная наполняемость определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. Срок реализации этапа начальной подготовки – 2 года.

2.1.2. В группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) могут быть зачислены мальчики и девочки с 12 лет, сдавшие нормативы общей физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп учебно-тренировочного этапа – 6 человек, максимальная наполняемость определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. Срок реализации учебно-тренировочного этапа – 3-5 лет.

2.1.3. В группы этапа совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши и девушки с 15 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп совершенствования спортивного мастерства – 3 человека, максимальная наполняемость не устанавливается при условии соответствия уровня спортивного мастерства спортсменов требованиям к результатам прохождения Программы (п. 3.1.3). Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

2.1.4. В группы этапа высшего спортивного мастерства могут быть зачислены юноши и девушки с 16 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп высшего спортивного мастерства – 2 человека, максимальная наполняемость не устанавливается при условии соответствия уровня спортивного мастерства спортсменов требованиям к результатам прохождения Программы (п. 3.1.4). Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- 1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- 2) Учебно-тренировочные мероприятия могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе спортивной подготовки:

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия:

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

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- 3) Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- 4) Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

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

В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных

соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребной спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

5) Контрольные мероприятия (соревнования):

проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных мероприятий (соревнований) вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные мероприятия (соревнования).

б) Инструкторская практика;

7) Судейская практика;

2.4. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» представлено ниже:

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше	До трех	Свыше		

		года	лет	трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-3	2-6	6-7	7-9
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3

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

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в гребном спорте.

Соревновательная деятельность – специальная сфера деятельности спортсмена, в рамках которой в соответствии с правилами вида спорта, содержанием двигательных действий, способами ведения соревновательной борьбы осуществляется объективное сравнение спортивно-достиженческих возможностей спортсменов, обеспечивается их максимальное проявление.

Техническая подготовка – процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для гребного спорта.

Тактическая подготовка - развитие тактического мышления в целях эффективного применения в соревновательном процессе умений и навыков, полученных на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена.

Психологическая подготовка – это система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у

спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований, а также проведения тренировок по гребному спорту.

Тестирование и контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для работы с группами спортсменов на различных этапах спортивной подготовки представлен Приложением № 1 к Программе.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

В основу воспитательной работы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и спортсмена. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности спортсмена, создания соответствующих условий для удовлетворения его потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;

- система наставничества опытных спортсменов.
Основные организационно-воспитательные мероприятия:
- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников городского, регионального, федерального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация викторин, конкурсов на спортивную тематику.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2 к Программе.

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте, и в гребном спорте в частности. Информационное воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров, тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения обучающихся о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Приложении № 3 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практики также имеют большое воспитательное значение: у обучающихся возникает потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

План инструкторской и судейской практики составляется с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

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

К освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребной спорт».

Основной задачей на этапе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование обучающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

На учебно-тренировочном этапе подготовки углубленное медицинское обследование проводится 1 раз год по программе диспансеризации. Главная задача – определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма спортсмена, переносимости им учебно-тренировочных нагрузок, адаптации к различным режимам учебно-тренировочных занятий. Данные этапного и текущего обследования служат

основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Для спортсменов, проходящих подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в годичном цикле проводится не менее двух углубленных медицинских обследований. Также проводятся комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, соревновательной деятельности, составление индивидуальных планов нагрузок, коррекция средств и методов тренировок.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства - это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Также важна роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. 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;
- неукоснительно соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить 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;
- научиться соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- неукоснительно соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

- постоянно соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- неукоснительно соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- постоянно совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- постоянно соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и неукоснительно соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды

Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

IV. Рабочая программа

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

4.1. Этап начальной подготовки.

4.1.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, зачисленных в группы на этапе начальной подготовки - создание фундамента для их разностороннего физического развития: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством и проводится отбор для последующих занятий гребным спортом. На данном этапе не учитываются периоды тренировки - подготовительный, соревновательный и т.д., так, как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Цель учебно-тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники гребли.

Основные задачи:

- 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;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гребным спортом;

4.1.2. Основные направления тренировки.

На начальном этапе спортивных занятий тренер-преподаватель целенаправленно развивает физические качества спортсмена, применяя

специальные комплексы упражнений и игр, с учетом подготовки обучающихся, тем самым достигая единство общей и специальной подготовки.

4.1.3. Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

4.1.4. Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники гребли с обязательной программой технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

4.1.5. Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

4.1.6. Особенности обучения:

Тренер-преподаватель формирует двигательные навыки у юных спортсменов параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

В первый год обучения основная задача занятий – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проводится концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий проводится в течение 15–25 занятий (30–35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся спортсменов.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку спортсменов.

Объем специальной подготовки в этот период составляет 15-20% от общего объема учебно-тренировочных занятий. Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий. Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания уделяется работе в гребном бассейне, на гребных тренажерах, гребле в парных и распашных учебных лодках на всех номерах и обеих сторонах. Эффективным средством начального обучения и силовой подготовки является гребля в шлюпках, в учебных судах или лодках для прибрежной гребли.

4.1.7. Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем, он оценивает выполнение обязательной программы, при сдаче контрольных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, соответствующих году обучения спортсмена, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок физической и специальной физической подготовки рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся в порядке: скорость, сила, выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные занятия проводятся в торжественной, близкой к соревновательной, обстановке.

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.2.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе - обеспечение разносторонней физической подготовленности спортсмена: планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики гребного спорта.

Особое направление в работе - развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники гребли, приобретение тактического, соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- 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.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- совершенствование техники и тактики в гребном спорте;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

4.2.2. На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Годовой макроцикл может строиться с двумя основными соревнованиями.

Для спортсменов с подготовкой менее трех лет на данном этапе главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше трех лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Группы на этап углубленных учебно-тренировочных занятий (свыше трех лет) формируются на конкурсной основе из спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Интенсивность и объем учебно-тренировочных занятий постепенно возрастают, увеличивается количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает психологическую устойчивость, волевые качества, спортивную закалку.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

4.3.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства – завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4.3.2. Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для спортсменов, проходящих подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

4.3.3. В группы, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, переводятся спортсмены, которым присвоен спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Перевод на следующий период на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

4.3.4. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных качеств спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

4.4. Этап высшего спортивного мастерства.

4.4.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на этапе высшего спортивного мастерства: подготовка из числа спортсменов мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды России.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

Основное направление в работе – интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства. Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет 46-57% от общего объема тренировочных нагрузок.

4.4.2. Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При планировании нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность плавно повышается. Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное, это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются.

Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, поэтому развитие физических качеств должно быть гармоничным в необходимом соотношении.

Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена. На них базируется его спортивный результат.

4.4.3. В группы, проходящие подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, переводятся спортсмены, которым присвоено спортивное звание «мастера спорта».

4.5. Структура недельного микроцикла.

Воздействие различных по направленности тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются тренировки по общей и специальной подготовке по группам этапов подготовки.

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

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

4.6. Структура тренировочных занятий.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

I часть — подготовительная — длительностью 10-20 минут, включает в себя объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и развивающих упражнений, или гребли низкой интенсивности и технических упражнений (рекомендуется стретчинг – упражнения на растяжку, подготовку связок и суставов).

II часть — основная — направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия, зависящими от этапа подготовки и уровня спортсменов.

III часть — заключительная — длительностью 10 - 20 минут, включает в себя заминку, состоящую из ходьбы, бега и других циклических упражнений низкой интенсивности или гребли низкой интенсивности («закатывание»), уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов тренировки.

Рекомендуются упражнения на расслабление работавших групп мышц.

Ниже даны примеры учебно-тренировочных занятий различной направленности.

4.6.1. Техническая тренировка.

1. Объяснение задания, разбор технических упражнений 5-10 мин; разминка на суше 8-10 мин; выполнение технических упражнений в учебном аппарате или тренажере 25 мин; выполнение технических упражнений в лодке на фоне равномерной гребли в заданном пульсовом режиме интенсивности (I или II зона) 35-50 мин; заминка на суше или в лодке 5-8 мин; уборка инвентаря, заполнение дневника тренировок 5-10 мин;

2. Объяснение задания, разбор технических упражнений 5-10 мин; разминка на суше 8-10 мин; выполнение технических упражнений в лодке или учебном аппарате или в гребном бассейне на фоне равномерной гребли в заданном пульсовом режиме интенсивности (I или II зона); перенос заученных движений в полный цикл гребка 40 м-1,5 ч; заминка на суше или в лодке 5-8 мин.; уборка инвентаря, заполнение дневника тренировок 5-10 мин.

3. Объяснение задания, разбор технических упражнений 5-10 мин; разминка в гребном бассейне или в лодке 8-10 мин.; выполнение технических упражнений в лодке на фоне равномерной гребли в заданном пульсовом режиме интенсивности (I или II зона); перенос заученных движений в полный цикл гребка 40 м-1,5 ч.; заминка на суше или в лодке 5-8 мин.; уборка инвентаря, заполнение дневников тренировок 5-10 мин.

4.6.2. Тренировка основной выносливости.

Объяснение задания 5 мин. Разминка на суше в учебном аппарате или в лодке 8-10 мин. Равномерная гребля (бег, плавание, велосипед) в пульсовом

режиме интенсивности – II зона, можно переменнo в пределах интенсивности II зоны, допускаются ускорения по 10-15 гребков в предельном темпе до 4 ускорений за тренировку (во время паузы – контроль пульса) 40 м -1 час или 2 раза по 40 мин с паузой 10 м. Заминка на суше или в лодке 5-8 мин. Уборка инвентаря, заполнение дневника тренировок 5-10 мин.

4.6.3. Тренировка скоростной выносливости.

Объяснение задания 5 мин. Разминка на суше или в лодке 8-10 мин. Тренировка по заданию с переменным, повторным или интервальным прохождением отрезков на фоне равномерной гребли с заданным пульсовым режимом интенсивности (III или IV зона на ускорениях и I зона между ускорениями) 40 мин-1,2 ч. Заминка 5 -8 мин. Уборка инвентаря, заполнение дневника, подведение итогов занятий.

4.6.4. Переменная тренировка: спортсмен спокойно начинает (I зона) и на фоне равномерной гребли делает ускорение заданной продолжительности и интенсивности, в перерывах между ускорениями гребет с 31 интенсивностью I зоны.

4.6.5. Повторная тренировка: на фоне равномерной гребли низкой интенсивности (I зона) спортсмен несколько раз проходит мерный отрезок дистанции (250, 500, 750 или 1000 м), каждый раз возвращаясь на старт выбранного отрезка. Возможны варианты, когда проходится не один отрезок, а постепенно увеличивающийся, например: 250 + 500 + 1000 + 2000 + 2x250. В этом случае 250 м проходят с интенсивностью IV зоны, 1000 м – III зоны, а 2000 м – на верхнем пределе II зоны. Или тренировка проводится в форме руления по дистанции: спортсмен встает на старт, выполняет старт и 10 гребков после, затем гребет по дистанции спокойно и проходит интенсивно вторые и четвертые 500 м, затем возвращается на старт, проходит интенсивно 500м со старта, третьи 500 м и 20 гребков на финише.

4.6.6. Интервальная тренировка – очень интенсивная работа (зона IV) на отрезках от 45 сек. до 1,5 мин, чередуется с интервалом /1-2 мин/ гребля очень низкой интенсивности /I зона/. Продолжительность интенсивной работы и интервала должна быть очень точно определена и должна быть подобрана так, чтобы интенсивность прохождения отрезков не снижалась.

Возможен вариант, например: спортсмен проходит мерный отрезок 500 м повторно 2 раза, после 10 мин спокойной гребли проходит интенсивно 8 раз по 1 мин с интервалом 1,5 мин и через 10 мин проходит еще один раз 500 метров.

4.6.7. Тренировка силовой выносливости.

Объяснение задания 5 мин. Разминка, бег и выполнение общеразвивающих упражнений с небольшим отягощением 8-10 мин. Тренировка по заданию с выполнением упражнений на тренажерах и снарядах по круговой системе 40 мин - 1,2 часа. Заминка, бег, ОРУ без отягощений 5-8 мин. Уборка инвентаря, заполнение дневника тренировок 5 мин.

4.6.8. Тренировка максимальной силы.

Объяснение задания 5 мин. Разминка, бег и выполнение ОРУ с небольшим отягощением 8-10 мин. Тренировка по заданию с выполнением упражнений избранной направленности на тренажерах с нарастающим до максимума и снижающимся отягощением 40 мин - 1,2 часа. Заминка, бег, ОРУ без отягощений 5-8 мин. Уборка инвентаря, заполнение дневника тренировок 5 мин.

4.6.9. Комбинированные тренировки:

Объяснение задания 5 мин. Разминка, бег и выполнение ОРУ с небольшими отягощениями 8-10 мин. Тренировка силовой выносливости с выполнением упражнений по круговой системе 40 мин. Гребля равномерно или попеременно в режиме III зоны с переносом навыков силовых упражнений в греблю 40 мин. Заминка в лодке или на суше 5-8 мин. Уборка инвентаря, заполнение дневника тренировок 5 мин.

4.7. Общая характеристика тренировочного занятия.

Основными средствами, посредством которых тренер-преподаватель осуществляет подготовку спортсменов, являются – общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, а также их различные комбинации. Форма применения данных средств – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

4.7.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гребным спортом. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гребцов. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гребцов с учетом специфики гребного спорта как особого вида спорта.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гребцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению обучающихся.

4.7.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гребном спорте - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. На начальном этапе рекомендуется проводить обучение техники гребли и тренировки в парной гребле, что позволит при симметричной работе мышц избежать травм позвоночника. В последующем следует при тренировке гребцов в распашной гребле периодически менять стороны работы. Также необходимо привлекать гребцов для тренировок в различных классах судов, что позволит тренеру-преподавателю раньше выявить способности спортсменов, к видам гребли, правильно комплектовать экипажи.

4.7.3. Задачи тренировочного занятия.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи развития физических качеств, обучения и совершенствования технического мастерства обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

4.7.4. Тренировочные средства.

Гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитудой движений, высокими усилиями на гребке продолжительностью спортивного упражнения и высоким темпом при прохождении с соревновательной скоростью.

Для более полного развития мышечных групп, физических качеств и с целью исключения однообразия тренировок в подготовке гребцов широко используются упражнения различной направленности.

4.7.4.1. Плавание.

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

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

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

4.7.4.2. Кроссовые тренировки.

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег,

повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

4.7.4.3. Лыжная подготовка.

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

В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем», повторные, повторные в форме эстафет.

В зимний период при отсутствии снега могут использоваться лыжероллеры.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

4.7.4.4. Спортивные игры.

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

4.7.5. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три периода: начальное обучение, углубленное детализированное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование. В зависимости от периода тренер-преподаватель управляет продолжительностью и интенсивностью нагрузки, устанавливает рабочие зоны интенсивности.

4.7.5.1. Начальное обучение.

Обучение спортсмена двигательному действию, формирование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи периода:

- Создание общего представления о двигательном действии (просмотр видеоматериалов фото и кинограмм сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере).

- Обучение частям, фазам техники действия.

- Формирование общего ритма.

- Предупреждение и устранение ненужных движений и грубого искажения 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 лучшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения. Упражнения следует периодически повторять.

В данном периоде тренировки проводятся преимущественно в I и II зонах интенсивности, носят непродолжительный характер, акцент делается на совершенствовании двигательного навыка.

4.7.5.2. Углубленное детализированное разучивание.

Уточнение двигательного умения, частичный переход умения в навык.

Задачи периода:

- 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 тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в парных и распашных лодках. В распашных лодках спортсмен греблет на обеих сторонах. Совместность работы в экипаже достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений. Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований.

В данном периоде тренировки проводятся преимущественно в I, II и III зонах интенсивности, появляются длительные тренировки, акцент делается на удержании качества движений в ходе всего тренировочного занятия.

4.7.5.3. Закрепление и дальнейшее совершенствование.

Закрепление двигательного умения, прочный навык, вариативность технических приемов.

Задачи периода:

- Закрепить навык владения техникой действия.

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

- Завершить индивидуализацию техники действия, в соответствии с достигнутой степенью развития спортсмена.

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

В данном периоде тренировки проводятся в зонах интенсивности, являющимися целевыми для развития качеств, необходимых для участия в основных стартах, появляются скоростные тренировки различной направленности, акцент делается на удержании качества движений на определенной скорости в течении заданного временного отрезка.

4.7.5.4. Период последующей работы с постоянным контролем двигательного навыка.

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

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

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

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

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

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

Техническими упражнениями для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть:

- Равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена.

- Гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди.

- Просмотр кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

Кроме того, для обучения и совершенствования мастерства применяют:

- Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой (гребля с гидротормозом, гребля с увеличенным углом накрытия весла, гребля со встречным всплеском в начале гребка).

- Упражнения на совместность работы в командных лодках (совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук, гребля со зрительным контролем совместности движения или без зрительного контроля).

- Упражнения на владение инвентарем, закрепление непринужденности работы в лодке (раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля поочередно одной рукой, разворот лопастей весел на заносе с полным оборотом, вставание в лодке, гребля с закрытыми глазами).

- Упражнения на вариативность техники (гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса 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 промашкой, с остановками).

4.7.6. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность, зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений, отдых или программа силовой подготовки по группам обучения подбирается тренером-преподавателем в соответствии с этапом спортивной подготовки, который в настоящее время осваивают обучающиеся.

4.7.6.1. Обучение и совершенствование технического мастерства.

Технические упражнения выбираются тренером-преподавателем в соответствии с конкретными задачами учебно-тренировочного занятия.

Гребной спорт является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) и выполнением перемещения массы гребца в сторону кормы - подъезд для выполнения следующей проводки, попаданием лопасти в воду (захват) и выхода 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.

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 гребца 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;
- гребля с рациональным темпом и ритмом;

4.7.6.2. Развивающие упражнения

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

Развивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки или заминки, с постепенно возрастающей или затухающей до спокойной. Ряд упражнений включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

4.7.6.3. Силовая подготовка

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

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

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

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

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

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу существенно не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

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

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

4.7.6.4. При тренировочной нагрузке 16 и более часов в неделю, в условиях учебно-тренировочного мероприятия возникает необходимость проведения двух-трех учебно-тренировочных занятий в день, а в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировка может быть сдвоенной, с паузой около часа для питания и отдыха.

В этих случаях целесообразно, чтобы направленность тренировок одного дня была сходной и соответствовала структуре недельного микроцикла, или при высоких нагрузках первых тренировок следующие были восстановительного характера.

4.8. Психологическая подготовка.

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер-преподаватель, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной

овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

4.8.1. Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

– оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

– специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

– комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

– простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

4.8.2. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

4.8.3. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

4.8.4. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной учебно-части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

4.9. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной подготовки, проводится в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и видеоматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в соответствии с учебно-тематическим планом, представленном в Приложении № 4 к Программе, в объёме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

4.10. Контрольное задание спортсмену.

При проведении любой подготовки необходимо применять метод контрольных заданий (тренировок, соревнований). Важно верно оценивать, насколько точно спортсмен освоил ту или иную часть программы подготовки, что позволит достичь высоких результатов. Для этого тренер-преподаватель в структуру любого тренировочного цикла (тренировка, микро цикл, макро цикл, программа освоения элемента и пр.) добавляет задачи, с чётким объяснением желаемого результата и системы оценки. После выполнения контрольного задания тренер-преподаватель обязательно даёт оценку и объясняет механизм исправления ошибок или повышения результативности.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» основаны на особенностях вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки лицо, желающее освоить дополнительную образовательную программу, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.4. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают наличие необходимых объектов, оборудования, инвентаря, экипировки, обеспечение проживанием и питанием, медицинского обеспечения (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), представленных в соответствии с пунктом 14 ФССП по виду спорта «гребной спорт»:

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

наличие причального плота;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Материально-технические условия реализации Программы отражены в таблицах № 10-12.

Таблица 10. 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 «прибрежная гребля»			
52.	Весла парные для академической гребли	пар	12
53.	Весла распашные для академической гребли	штук	4
54.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
55.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
56.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
57.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
58.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
59.	Кронштейн парные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60.	Кронштейн распашные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
61.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
62.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
64.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
65.	Фиксатор вертлюга	штук	8
66.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного	штук	1

	исполнения и размера)		
67.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			
69.	Весла парные для народной гребли	пар	12
70.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
71.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
72.	Ноутбук	штук	1
73.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
74.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
75.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
76.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
77.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
78.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
79.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
80.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
81.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
82.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
83.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
84.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
85.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
86.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

Таблица 11. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2	1	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»											
4.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-	-	-
5.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-	-	-
6.	Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2	0,8	2	-	-	-	-

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

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

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

Таблица 12. Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

6.3. Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации гребного спорта России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rowingrussia.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Список литературы:

1. Агеев Ш.К. Структура и содержание микроцикла специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов в

подготовительном периоде (на примере академической гребли): дис. канд. пед. наук / Ш. К. Агеев; ЛНИИФК. - Л., 1982. – 178 с.

2. Александровичюс Л.-А. Ю. Особенности тактического преодоления дистанции в академической гребле высококвалифицированными спортсменами: автореф. дис. канд. пед. наук / Александровичюс Л.-А.Ю.; КГИФК. - Киев, 1986. – 23 с.

3. Алешин В.С. Тренировка и планирование в академической гребле, методическое пособие / В.С. Алешин. - М.: Сов. спорт, 1989. – 89 с.

4. Василев Н.С. Моделирование индивидуальной подготовки спортсменов по академической гребле с учетом эндогенных мезо-биологических ритмов: автореф. дис. канд. пед. наук / Н. С. Василев; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1975. – 32 с.

5. Васющенкова Т.С. Критерии работоспособности и их динамика на различных этапах годичного тренировочного цикла в плавании и академической гребле ГЦОЛИФК. - М., 1984. – 23 с.

6. Гребной спорт: учебник / под общ. ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

7. Гребля академическая: программа для детско-юношеских спорт. шк. и специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва / разработ. : С.Е. Жуков, Т.А. Жукова, О.В. Гайдук. – Минск: БГАФК, 2003. – 106 с.

8. Воронов П.М. Экспериментальные исследования влияния морфологической структуры тела на параметры рабочей деятельности спортсменов для ориентации в академическую греблю. Тартус. гос. ун-т. - Тарту, 1975. – 72 с.

9. Жуков С.Е. Особенности технической подготовки квалифицированных экипажей в академической гребле / С.Е. Жуков, В.В. Клешнев, В.С. Ольшевский: учеб.-метод. пособие. – Минск, 2008. – 44 с.

10. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки, М.: Сов.спорт, 2010. – 92 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания 1 и 2 том, учебник, М. ФиС, 1976. – 118 с.

12. Михайлова Т.В. Гребля академическая: пример. программы спорт. подготовки для детско-юношеских спорт. шк., специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства. / Т.В. Михайлова, А.И. Беркутов – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

13. Никитушкин, В.П. Спорт высших достижении: теория и методика: учебное пособие / В.П. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - М: Спорт, 2018. – 320 с.

14. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: 512 с: ил.

15. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие/ Семенов Л.А.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2011.— 200 с.

16. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: 512 с: ил.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		3	2
		1.	Общая физическая подготовка	142-187	169-225	240-336	218-280
2.	Специальная физическая подготовка	37-47	53-71	115-161	263-339	500-600	624-832
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-7	15-19	63-76	100-132
4.	Техническая подготовка	47-66	75-100	120-168	160-206	177-212	175-233
5.	Тактическая подготовка	2-3	3-4	5-7	15-19	21-25	38-50
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	5-7	15-19	21-25	38-50
7.	Психологическая подготовка		3-4	5-7	7-9	21-25	38-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	5-7	7-9	10-12	12-17

9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	7-9	10-12	12-17
10.	Судейская практика	-	-	5-7	7-9	10-12	12-17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	5-7	7-9	10-12	12-17
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5-7	7-9	10-12	12-17
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «гребной спорт»

Календарный план воспитательной работы

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

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для детей. Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	январь	Получение сертификата о прохождении курса, допускающего к участию в соревнованиях. Ссылка на курс: https://www.rusada.ru/education/online-training/
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	февраль	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист. Обязателен фото- и видеоотчет, новость по факту проведения во всех каналах коммуникации Учреждения.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	март	Проведение викторины в период межсезонья, проводит тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист. Обязателен фото и видеоотчет, новость по факту проведения во всех каналах коммуникации Учреждения.
	4. Веселые старты «Честная игра»	апрель	Проведение информационно-развлекательного мероприятия в период межсезонья, проводит тренер-преподаватель. Обязателен фото и видеоотчет, новость по факту проведения во всех каналах коммуникации Учреждения.
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	май	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте

	культуры»		РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	6. Семинар для тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	январь	Получение сертификата о прохождении курса, допускающего к участию в соревнованиях. Ссылка на курс: https://www.rusada.ru/education/online-training/
	2. Семинар для спортсменов «Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена»	февраль	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист.
	3. Веселые старты «Честная игра»	апрель	Проведение информационно-развлекательного мероприятия в период межсезонья, проводит тренер-преподаватель. Обязателен фото и видеоотчет, новость по факту проведения во всех каналах коммуникации Учреждения.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	май	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	5. Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений	сентябрь	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или

	антидопинговых правил. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»		сертифицированный методист.
	6. Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист. Обязателен фото и видеоотчет, новость по факту проведения во всех каналах коммуникации Учреждения.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	январь	Получение сертификата о прохождении курса, допускающего к участию в соревнованиях. Ссылка на курс: https://www.rusada.ru/education/online-training/
	2. Семинар для спортсменов «Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена»	март	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист.
	3. Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»	сентябрь	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение или сертифицированный методист.
	4. Семинар для спортсменов «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	май	Проводит представитель РУСАДА.

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	13-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	13-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	13-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70-107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70-107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70-107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60-106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий