

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
(МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР)**

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете

МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР

«20» июня 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
СШ «Виктория» МО ТР



Чуйкина Т.Н.  
(подпись) (инициалы, фамилия)

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

*(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022г. N 1090 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "ГРЕБНОЙ СПОРТ")*

Этапы спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки – 2 года  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не ограничивается

Темрюк  
2023

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** по виду спорта «Гребной спорт» (утверждена приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1241 далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1090 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

**2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое и педагогическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации и их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: обучающие; развивающие, воспитательные, спортивные.

### **Обучающие:**

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);

### **Развивающие:**

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований высших разрядов;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

### **Воспитательные:**

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; потребности к пополнению и расширению знаний.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Гребной спорт — циклический вид спорта, гонки по воде. Один, два, четыре или восемь гребца в экипаже проходят дистанцию в лодках, находясь спиной по ходу движения (в отличие от гребли на байдарках и каноэ).

**Наименование спортивных дисциплин в соответствии со  
Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Гребной спорт» - 027 000 1 6 1 1 Я**

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. В процессе реализации настоящей программы спортивной подготовки по гребному спорту установлены следующие этапы спортивной подготовки

*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*

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается <sup>1</sup>	15	3	6

<sup>1</sup>. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт» зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие обучаться гандболом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.*

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт» зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие спортивные разряды:

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

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

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

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

#### 4. Объем Программы

Под тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Объем тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в астрономических часах).

Таблица № 2

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

			специализации)					мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	728	832	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на последующие этапы подготовки обусловлены: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивных результатов.

Начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебного плана, определенного для данной группы. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

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

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе ССМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

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



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

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или

одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.*

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на *тренировочных мероприятиях*, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

Таблица № 4

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

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно- тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в год (с 1 января по 31 декабря), включая в себя самостоятельную подготовку в период отпуска тренера-преподавателя и праздничные дни для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки гребцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

Таблица № 5

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

В процессе реализации программы на каждом этапе подготовки предусмотрено следующее соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.

Примерный годовой учебно-тренировочный план МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР приведен в приложении №1 данной Программы.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды

взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;"><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- составление Положения о проведении соревнования</li> </ul>	март-октябрь
1.2.	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;"><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	март-октябрь

		- формирование склонности к педагогической работе	
1.3.	Работа с родителями	- проведение родительских собраний (общих, групповых); - индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора вида спорта	январь, сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	Март Июнь Август
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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)	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
2.3.	Профилактика травматизма	<b>Знакомство с основами техники безопасности, первой помощи при травмах:</b> - формирование знаний соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; - формирование знаний и навыков оказания первой помощи при травмах	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	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	Февраль Май Ноябрь

	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)		
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	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь

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

План составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и



исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, прохождение тренерами-преподавателями и обучающимися образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА», об особенностях процедуры проведения допинг-контроля (таблица №7)

Таблица № 7

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	6. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
<b>Этап совершенствования</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это

спортивного мастерства,			неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребному спорту. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, краевыми Федерациями гребного спорта.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребному спорту различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребному спорту. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и районного уровня.

Инструкторская подготовка гребцов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гребному спорту. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы обучающихся. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств обучающегося. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гребному спорту.

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

В Учреждении медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

### **Медико-биологические мероприятия**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Таблица № 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(ЭСС), ССМ			

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом. 3 мин саморегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

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

11.1. 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;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

## 12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) и осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода обучающихся на следующий год (этап). Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – ноябрь-декабрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.



Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

Итоговая аттестация обучающихся – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию.

Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта «гребной спорт»**

Таблица № 9

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта  
«гребной спорт»**

Таблица №10

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

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «гребной спорт»**

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.19
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			164	150
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,8
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.09
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,9	8.05
1.4.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		185	165
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,7	8.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
3.2.		кг	не менее	

	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)		90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

3. Бег на выносливость (1000-3000 м) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Количество участников в одном

забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

4. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

13.1 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 17.

Таблица № 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи
2	Что надо делать при ушибах
3	Что включает в себя физическая культура
4	Как звучит олимпийский девиз
5	Назовите олимпийский символ
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ(ЭСС) (все периоды)
1	Что такое академическая гребля?
2	Почему гонки в гребле часто называют регатами?
3	Каких экипажей не бывает в академической гребле?
4	Наименование дисциплин в гребном спорте?
5	Виды соревнований по гребному спорту.
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Как занятие академическая греблей воздействует на организм человека (с точки зрения физиологии)?
2	В каком году в программе Олимпийских игр включили академическую греблю?
3	Раскройте элементы техники гребли академической гребле.



4	Устройство и техническое оснащение гребных судов.
5	Как в гребле проявляется гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость.

#### IV. Рабочая программа

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

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гребцов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

*Вводно-подготовительная часть* тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и обще-развивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

*Основная часть* тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

*Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности		X	

Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

*Виды подготовки:*

*Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

*Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

*Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

*Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

## **Физическая подготовка**

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки,

особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития гребца и создания базы роста его спортивного мастерства.

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

К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

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

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

### 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.

### 2). Легкая атлетика.

Из средств легкой атлетики 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.

### 3). Спортивные игры.

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

### 4). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

### 5). Силовая подготовка.

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

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым обучающийся может выполнить движение 10 раз

подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90- 95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно- двигательного аппарата обучающегося и не ранее 16 лет.

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

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро. Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного гребца в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяются по мере адаптации к ней.

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

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

- "Концепт"

- Доска для тяги штанги лежа
- Гребля с гидротормозом

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

*Доска для тяги штанги лежа* представляет собой доску длиной 2-2,2 м, шириной 40 см и толщиной 40-50 мм, закрепленную горизонтально на козлах или одним концом в стене, а другим - на козлах. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге. Тренажер применяется для развития максимальной силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка. Используется также для тестирования.

*Гребля с гидротормозом* - это упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

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

### **Техническая подготовка**

Спортивная техника - это специализированная система одновременных и последовательных, разрешенных правилами соревнований, движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена и спортивный снаряд) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов.

Настоящее определение является общим для всех видов спорта и для гребли должно быть уточнено следующим образом.

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки, вместе с гребцом и веслами, обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос, подготовка) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

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

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 задиранья весла перед началом гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

В системе масс – «лодка, гребец, весло» - все элементы взаимодействуют между собой, а также с окружающей средой.

Внутренние силы возникают в результате взаимодействия элементов системы масс: силы тяжести, силы, возникающие в результате взаимного перемещения элементов системы масс, силы, прикладываемые гребцом к рукоятке весла и к подножке.

Внешние силы системы масс отражают ее взаимодействие с окружающей средой: гидродинамическое сопротивление движению лодки, сила давления лопасти весла на воду, сила тяги, передаваемая лодке от весла через вертлюг. Силой сопротивления воздуха в связи с ее незначительностью можно пренебречь.

Характерные особенности гребного спорта обусловлены наличием спортивного снаряда, его конструкцией и взаимодействием всей системы (гребец, лодка, весла) с окружающей средой.

Перемещение лодки в воде и работа движителя – весла подчинены законам гидродинамики.



Двигательные действия гребца полностью подчинены закономерностям биомеханики и механики с учетом особенности работы движителя – весла.

Для того, чтобы грести необходимо уметь правильно садиться в лодку (обращение с инвентарем), освоить свободную посадку в лодке (основное положение), занять исходное положение, которое рационально считать началом гребного цикла, состоящего из проводки, конца проводки, подготовки (заноса) и захвата.

#### 1). Как правильно садиться на лодку.

Лодка ставится на воду у причального плоты, весла вставляются в уключины и барашек вертлюга закручивается. Гребец становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю к лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плоты.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение. Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, не упираясь в него.

#### 2). Свободная посадка в лодке.

Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги, слегка согнутые в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой несколько впереди нее.

#### 3). Исходное положение.

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

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширины двух кистей.

Лопастя весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные  $8^\circ - 10^\circ$  распашные  $5^\circ - 7^\circ$ ) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет  $50-55^\circ$ .

#### 4). Проводка.

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

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дает право говорить о "прыжке от подножки", хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола.

Спина, вследствие большого напряжения на гребке, естественно выгнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать банку, дополнять работу ног в движении на нос лодки.

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

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

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка обучающийся чувствует в начальной части "снятие веса с банки" и на всем гребке "стоит на подножке".

Скорость рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

Ощущение снятия веса с банки свидетельствует о том, что гребец прикладывает к рукоятке весла предельно допустимое (при данной высоте тяги) усилие. В случае его превышения возможен подъем и соскакивание с банки.

По мере увеличения расстояния от банки до подножки увеличивается момент силы веса, усаживающий гребца на банку, тогда как момент силы тяги относительно подножки, поднимающий гребца с банки, увеличиться не может, так как высота тяги остается постоянной. Следовательно, ощущение «снятия веса» возможно только в начале гребка, а затем гребец «стоит на подножке».

#### 5). Конец проводки.

Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекатыванием рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается. Концу проводки соответствует положение весла  $30^\circ - 35^\circ$  от перпендикуляра к оси лодки.

#### 6). Подготовка.

Фаза подготовки. Заканчивая нажим на рукоятки, кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется корпус, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени, сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако, следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это дает резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец, весло, лодка) и скорости ее центра тяжести вследствие интенсивного (пропорционально квадрату скорости) торможения корпусом лодки. Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задиранья весла. Допускается две трети заноса выполнять на меньшей высоте, а затем плавно перевести лопасть на необходимую высоту.

#### 7). Захват.

Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с окончанием разворота упасть в воду.

В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как "нахождение опоры" в воде (так же, как в ее сохранении) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее сплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задиранья весел, вызываемого дополнительным наклоном туловища перед захватом, наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей "промашкой" по воздуху, и медленного загрузки из-за

придерживания рукояток при захвате вместо падения весла (“водяная промашка”). Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к “осаживанию” (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать гидродинамическую подъемную силу, возникающую не вследствие чрезмерно большого заноса весла, а как результат сложения скорости лодки и скорости перемещения лопасти весла относительно лодки.

Моменту начала загрузки весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки  $55 - 60^\circ$ . Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загрузки весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет корпус.

#### 8). Ритм.

Время проводки и подготовки в гребном цикле находится в определенном соотношении - ритме. В спортивной литературе до сих пор можно встретить сообщения, что у классных гребцов ритм лежит в пределах  $1:1,5 - 1:2$ . Анализ видеосъемок на чемпионатах мира свидетельствует, что ритм на стартовых 500 м бывает  $1:1,35 - 1:1,5$ , в середине дистанции  $1:1,3 - 1:1,4$  и на финише доходит до  $1:1,1 - 1:1,2$ , а иногда бывает  $1:1$ . Такое изменение ритма происходит из-за стремления гребца компенсировать ослабление усилий на весле по мере утомления. Для образования ритма  $1:2$  требуется искусственно сдерживать движение подготовки, что само по себе утомительно, поэтому трудно такой ритм называть естественным. Естественный ритм возникает в результате рационального взаимодействия внешних и внутренних сил и рациональной биомеханики движений гребца, когда синергисты выполняют рабочее движение с оптимальным для данного темпа усилием, антагонисты при этом растягиваются больше своего оптимального положения. По окончании рабочей фазы (проводки), глубокое расслабление мышц-синергистов вместе со стремлением мышц-антагонистов занять свое естественное положение, позволяет гребцу непринужденно выполнить движение подготовки. При этом, чем больше было напряжение на гребке, тем глубже расслабление по его окончании и больше свободы на подготовке, т.е. скорость нашего возвращения за следующим гребком определяется именно таким оптимальным взаимодействием.

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

- траекторию движений весла и звеньев тела гребца;
- величину и динамику внешних и внутренних сил, возникающих в системе лодка – гребец – весло в результате двигательных действий гребца;
- ритм движений;

- темп.

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

- горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате  $55^{\circ}$  -  $60^{\circ}$  и  $30^{\circ}$  -  $35^{\circ}$  в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;
- горизонтальный занос;
- своевременная подготовка лопасти весла, с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение;
- непрерывность движения гребца, весла и лодки.

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

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка;
- энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

Оценку величины и динамики внешних и внутренних сил можно выполнить, установив в нужных местах тензодатчики. Часть параметров легко оценивается визуально – группировка в начале гребка, дотягивание в конце, горизонтальная тяга и занос. Наиболее полное представление об уровне технического мастерства дает видеосъемка. Она позволяет оценить траекторию и амплитуду движений, их непрерывность, фазовую структуру и ритм. Ритм, в свою очередь, является косвенной оценкой силы, более быстрое выполнение какой-то фазы означает большее усилие. Для анализа видеосъемок недостаточен просто их просмотр, требуется составление хронограммы. Наиболее доступным является метод выбора наиболее «читаемых» (т.е. различаемых невооруженным глазом) и характерных позиций и подсчет количества кадров (т.е. времени), затраченных на переход из одной позиции в другую.

К таким позициям можно отнести:

1. Касание веслом воды.
2. Погружение весла в воду.
3. Вертикальное туловище.
4. Начало работы рук.
5. Распрямление ног.
6. Окончание гребка.

7. Вывод рук за колени.
8. Начало сгибания ног в коленях.
9. Окончание группировки.
10. Касание веслом воды.

Изменение последовательности некоторых позиций оказывается большой помехой даже у квалифицированных гребцов. Например, сгибание ног в коленях раньше, чем руки перешли за них, очень сильно мешает при волне. Начало работы рук раньше, чем корпус пришел в вертикальное положение, не позволит эффективно использовать широчайшие мышцы спины, т.к. они будут в это время растянуты. Окончание группировки и касание веслом воды должны совпадать по времени, интервал между этими позициями называется "зависание весла в воздухе" или "промашка". Использование хронограмм для определения технической совместимости при комплектовании экипажей дает положительные результаты и позволяет избежать ошибок. Особенно важно совпадение позиций 1, 2, 3, 9.

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

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла,
- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

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

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

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

- мотивированной сознательности и активности;
- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- последовательности;
- прочности.

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.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы: полный цикл гребка, элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устранимой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники.

#### 1). Полный цикл гребка.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

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

- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного гребца, работающего впереди; просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

#### 2). Элементы цикла.

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

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

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка выполняемый только ногами (2-4 см) и корпусом с прямыми руками, применяется

для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду - выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;

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

3). Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

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

4). Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с корпусом, с укороченным подъездом, со сменой рук;

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

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5). Упражнения на владение инвентарем:

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

б). Упражнение на вариативность техники:

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

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

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки. Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в



форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится обучающимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Программный материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

Физическая культура и спорт в России, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризации физической культуры и олимпийского движения.

История гребного спорта. Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии академической гребли. Чемпионаты и международные соревнования. Состояние и развитие академической гребли в России.

География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования: первенства России и спартакиады учащихся. Роль юношеских соревнований в развитии массовости и поиска физически одаренных спортсменов для пополнения олимпийских сборных команд страны.

Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Успехи российских гребцов на Олимпийских играх, олимпийские чемпионы. Выступление российской сборной команды на чемпионатах мира и Европы. Борьба с элитными командами мира. Российские гребцы - чемпионы мира и Европы.

Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно - сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Особенности развития детского и юношеского организма.

Гигиена, спортивный режим, закаливание. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена.

Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Планирование и учет тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Дневник спортсмена и его содержание: объективные данные - направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха; субъективные данные - самочувствие, оценка воздействия тренировки, анализ выполненной работы за неделю и по этапам, выводы.

#### *Основы техники гребли.*

Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.

Техника академической гребли. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев: гребец, весло и лодка в цикле гребка. Ритм и темп. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.

Единство тренировки и обучения. Этапы обучения технике гребли, углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, частичный переход в навык.

Применение полученных навыков в соревнованиях. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.

Тренировочные методы развития специальных качеств у гребца (равномерный, переменный, повторный и интервальный). Их содержание, и характеристика по воздействию на организм спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годичном цикле.

Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле.

#### Методы развития специальных физических качеств.

Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств. Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на воспитание волевых качеств.

Повседневное воспитание волевых качеств и повышение спортивного мастерства. Влияние спортивного коллектива на формирование волевых качеств. Проявление в учебе, работе и быту волевых качеств, приобретенных в спорте. Мотивация спортивной деятельности.

Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Дистанции для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озерах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Ремонт лодок.

*Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле.*

Правила соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд Распределение участников по заездам и водам. Положения о соревнованиях. Правила навигации и руления. Правила движения по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации.

Действие рулевого и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств.

Правила навигации и обязанности рулевого.

Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Выбор маршрута тренировки. Особенности проведения тренировок на воде в холодное время года. Катер тренера, его оборудование.

Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасание и оказание первой помощи.

Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке, со штангой, на тренажерах, игры, бег.

Регистрация тренировочных занятий в журнале учета работы тренера.

### **Тактическая подготовка**

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

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

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

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

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;

2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша;
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале. В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может выглядеть как первый вариант, т.к. победитель, как правило, сильнее по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

## 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица № 18

*Учебно-тематический план  
этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной  
подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса*

№	Программный материал	НП 1 год (%)	НП 2 год (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> различные виды передвижений (обычная ходьба и бег); кроссовая подготовка; общеразвивающие и акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; – плавание; – упражнения на воде; – упражнения на расслабление.	60-65	52-57

2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> плавание, легкая атлетика, спортивные игры, «Концепт», доска для тяги штанги лежа, гребля с гидротормозом	15-20	15-20
3.	<b>Техническая подготовка:</b> 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 задираня весла перед началом гребка; энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.	20-25	22-27
4.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества; Тактика ускорений по дистанции; Тактика сильного финиша; Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения для развития тактического мышления; упражнения для психической адаптации к публике.	1-2	3-4
5.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	1-3
6.	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по ОФП, СФП, упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20
ВСЕГО:		100 %	100 %

Таблица № 19

*Учебно-тематический план  
учебно-тренировочных этапов подготовки с учетом соотношения видов  
спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса*

№ п/п	Программный материал	УТ(ЭСС) до трех лет (%)	УТ(ЭСС) свыше трех лет (%)	ССМ (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> различные виды передвижений (обычная ходьба и бег); кроссовая подготовка; общеразвивающие и акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; – плавание; – упражнения на воде; – упражнения на расслабление.	45-50	27-37	17-25
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> упражнения для развития силовой выносливости, специфической координации, развитие внимания, точности выполнения элементов техники	20-25	32-42	46-52
3.	<b>Техническая подготовка:</b> широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении	22-27	20-25	15-20

	начала гребка; горизонтальная проводка и занос; полное дотягивание весла в конце гребка; непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания весла перед началом гребка; энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.			
4.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества; Тактика ускорений по дистанции; Тактика сильного финиша; Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения для развития тактического мышления; упражнения для психической адаптации к публице.	3-4	5-7	6-10
5.	<b>Инструкторская и судейская практика:</b> приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; составление Положения о проведении соревнования; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	1-2	1-2	1-2
6.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные, отборочные, основные соревнования (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	1-3	2-6	6-7
7.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	1-3	1-3
8.	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по ОФП, СФП, упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20	10-20
	<b>ВСЕГО:</b>	100%	100%	100%

Таблица № 20

*Учебно-тематический план  
теоретической подготовки*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе начальной подготовки:</b>			

Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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	март	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	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	май	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	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	март-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Учебно-тренинг	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе:</b>	
Роль и место физической культуры в		январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

овочны й этап (этап спорти вной специа лизации и)	формировании личностных качеств		волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь- ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь- ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	январь- ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап соверш енствов ания спорти вного мастерс тва	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	февраль	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>	



Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	апрель	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	май	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	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.

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

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

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

**16.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» (академическая гребля) относятся:

С учетом специфики вида спорта гребной спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребной спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- МЮГ, ЖЮГ - юноши и девушки младшего возраста 12 - 13 лет;
- МЮВ, ЖЮВ - юноши и девушки младшего возраста до 15 лет;
- МЮБ, ЖЮБ - юноши и девушки младшего возраста до 17 лет;
- МЮА, ЖЮА - юноши и девушки старшего возраста до 19 лет;
- МБ, ЖБ - юниоры и юниорки до 23 лет;
- МБ л/в, ЖБ л/в - юниоры и юниорки до 23 лет легкого веса;
- МА, ЖА - мужчины и женщины;
- МА л/в, ЖА л/в - мужчины и женщины легкого веса.

Возрастная категория определяется годом рождения спортсмена.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 13 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 13 (тринадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 15 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 14 (четырнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 17 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 16 (шестнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 19 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 18 (восемнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 23 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 22 (двадцати двух) лет.

Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании.

В спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) также допускаются спортсмены возрастной группы

юноши, девушки (до 19 лет) - победители всероссийских соревнований, являющимися отборочными на первенство мира и Европы.

#### *Рулевые.*

Рулевой считается участником соревнований в составе соответствующего экипажа со всеми вытекающими из этого обязанностями и правами.

Минимальный возраст рулевых для всех групп - 14 лет. Для спортсменов в категории «юноши и девушки до 13 лет, до 15 лет и до 17 лет» рулевой может быть старше гребцов. Для спортсменов остальных категорий возраст рулевого не должен превышать предела возрастных групп.

#### *Взвешивание рулевых.*

Взвешивание рулевых проходит на проверенных весах не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки каждого дня соревнования, в котором они принимают участие. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность с фотографией.

Вес рулевого в гоночной форме (майка, трусы, носки или комбинезон) во всех экипажах и спортивных дисциплинах соревнований по гребному спорту, вне зависимости от половой принадлежности, должен быть 55 кг. Весы должны показывать с точностью до 0,1 кг.

Для достижения необходимого веса рулевые обязаны брать в лодку дополнительный груз весом не более 15 кг, который размещается в лодке насколько возможно ближе к рулевому. Ни один из элементов гоночного инвентаря не может считаться частью дополнительного груза. В любой момент до заезда или немедленно после гонки, по требованию судейской коллегии дополнительный груз должен быть предъявлен. Если при контроле на финише вес дополнительного груза не соответствует весу, зафиксированному в протоколе взвешивания, экипаж снимается с данного заезда, а его результаты аннулируются.

#### *Спортсмены легкого веса.*

К участию в соревнованиях среди спортсменов легкого веса допускаются экипажи, имеющие средний вес не более:

70 кг - у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в., МБ л/в);

57 кг - у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в);

причем максимальный вес каждого члена экипажа, а также спортсменов, выступающих на одиночках (в гоночной форме: майка, трусы, носки или комбинезон), не более:

72,5 кг - у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в, МБ л/в);

59,0 кг - у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в).

Спортсмены легкого веса взвешиваются в день проведения заездов не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки, в которой принимают участие. Вне зависимости от того, участвуют ли спортсмены в этот день в данном классе судов один раз или дважды, они проходят взвешивание только один раз - до первой гонки в этом классе. Если первая гонка откладывается или отменяется, то спортсмену легкого веса не требуется проходить повторное взвешивание в тот же день. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность.

В случае, если заезды проходят в один и тот же день соревнования и некоторые участники не участвуют в первом этапе соревнований этого дня, то спортсмены, которые участвуют только во втором этапе соревнований, должны пройти процедуру взвешивания в одно время со спортсменами, участвующими в первом этапе соревнований дня.

При взвешивании спортсмены должны иметь с собой паспорт. Взвешивание выполняется на весах, определяющих вес спортсмена с точностью до 0,1 кг.

Если вес спортсмена превышает требуемый, или средний вес команды превышает требуемый вес, по истечении времени, отведенного на взвешивание, спортсмен (или экипаж, в состав которого входит данный спортсмен), должны быть сняты с заезда в связи с превышением веса

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований:

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

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

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и флаг - отмашка 40 x 60 см.

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

Обязанности тренера отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

#### ***Тренер-преподаватель обязан:***

Проводить перед началом занятий инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить умение гребцов плавать.

Допускать гребцов к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля.

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

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся с тренировки.

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

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

наличие причального плота;

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

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

Таблица №21

№ 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 исполнения и размера)	штук	1
67.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			



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

Таблица №22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»									
4.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-
5.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-
6.	Весла парные для академической гребли 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
9.	Весла распашные для академической гребли гоночные	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	-	-	1	2
10.	Лодка для академической гребли: одиночка тренировочная; и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; восьмерка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	0,7	4	-	-	-	-

11.	<p>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</p>	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	0,9	4	-	-
12.	<p>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</p>	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-	1	4

13.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
-----	--	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

**Минимальное обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №23

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Безрукавка для гребли	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Комбинезон гребной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для решения задач, определенных Программой, МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Таблица № 24

Кадровые укомплектованность учреждения.

Деятельность работника	Кадровая укомплектованность	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора по МР		1
	Заместитель директора по СМР		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ(ЭСС)	3
	Инструкторы-методисты, включая старших		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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон РФ от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1090 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт"
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1241 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт"

### **Учебно-методические ресурсы:**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
4. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.

7. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.:Советский спорт, 2004. - 192 с.

8. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA-международная Федерация Гребного спорта

Интернет ресурсы:

1. <http://www.rowingrussia.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>



## 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			
		1		2		1		2		3		4		5			
		Недельная нагрузка в часах															
		6		8		12		12		12		14		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		3		4	
1.	Общая физическая подготовка	187-203	60-65%	216-237	52-57%	281-312	45-50%	281-312	45-50%	281-312	45-50%	197-269	27-37%	224-307	27-37%	18-260	17-25%
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	15-20%	62-83	15-20%	125-156	20-25%	125-156	20-25%	125-156	20-25%	233-306	32-42%	266-349	32-42%	478-541	46-52%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	6-18	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	15-44	2-6%	16-49	2-6%	62-73	6-7%
4.	Техническая подготовка	62-78	20-25%	91-112	22-27%	137	22-27%	137	22-27%	137	22-27%	146-182	20-25%	166-208	20-25%	156-208	15-20%
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3-6	1-2%	13-16	3-4%	18-25	3-4%	18-25	3-4%	18-25	3-4%	36-51	5-7%	42-58	5-7%	62-104	6-10%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6-13	1-2%	6-13	1-2%	6-13	1-2%	7-15	1-2%	8-16	1-2%	10-21	1-2%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3%	4-13	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	7-21	1-3%	8-25	1-3%	10-31	1-3%
8.	Самостоятельная работа	31-62	10-20%	42-83	10-20%	62-125	10-20%	62-125	10-20%	62-125	10-20%	73-146	10-20%	83-166	10-20%	104-208	10-20%
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>