

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ИЗУМРУД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МАУ ДО СШОР «Изумруд»

от «20» июля 2023 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

СШОР «Изумруд»

\_\_\_\_\_ С.В. Похно

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

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

г. Славянск-на-Кубани  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	30
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	34
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	34
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	37
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	38
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа</b>	47
4.1.	Программный материал для учебно-учебно-тренировочных занятий.	47
4.2.	Учебно-тематический план.	65
<b>V</b>	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	80
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	81
6.1.	Материально-технические условия.	81
6.2.	Кадровые условия.	88
6.3.	Информационно-методические условия.	89

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1090 (далее - ФССП).

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивной школой олимпийского резерва «Изумруд» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1241, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

### **Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой

систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают:

- 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 (не до тренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки всех возрастных групп.

Гребной спорт - олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на академических судах. Академическое судно - спортивная узкая удлиненная лодка с вынесенными за борт уключинами (вертлюгами) для весел и подвижными сиденьями (банками). Передвижение на судах проходит в условиях водной среды (на открытых акваториях). Отличительной особенностью гребного спорта является то, что спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед.

Гребной спорт представляет собой динамическую работу циклического характера и разделен на две категории: гребля парными веслами и гребля распашными веслами.

Существуют определенные принципы построения учебно – учебно-тренировочных занятий.

Принцип многосторонности. Под этим принципом подразумевается необходимость не только технической подготовки, но и одновременно с ней воспитание обучающегося целостной и гармоничной личностью.

Принцип систематичности. Этот принцип является основным требованием подготовки обучающегося. Оптимальный план на конкретное учебно – тренировочное занятие тренер - преподаватель может составить только, имея полное, целостное представление об учебно – тренировочном процессе.

Принцип наглядности. Наглядность – еще один важный принцип. Обучая борьбе, необходимо создавать точное и полное представление об определенном движении, тактике и т.п. Наглядность можно обеспечить разными способами. Обучающиеся лучше воспринимают информацию посредством зрения, обоняния, двигательного восприятия. По мере взросления, все большее значение приобретает объяснение на словах.

Принцип соответствия. Этот принцип напрямую зависит от способностей дзюдоиста. Тренер - преподаватель должен ставить перед обучающимся только посильные задачи, чтобы их выполнение придавало ему уверенность в своих силах, побуждало к освоению следующих, более сложных заданий, упражнений, технических действий.

Принцип постоянности. Приобретенные в процессе учебно – учебно-тренировочных занятий навыки должны постоянно закрепляться и совершенствоваться. При недостаточном повторении приобретенные знания и навыки ослабевают. Для обучающегося очень важно, чтобы приобретенные навыки закреплялись в разных условиях.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТЭ)
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	2	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15

В основу комплектования учебно-учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гребной спорт» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«гребной спорт»<sup>1</sup>.

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

Наполняемость учебно-учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	10	20
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	6

## 2.2. Объем Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса).

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

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

---

<sup>1</sup> Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040

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

При реализации Программы в Организации используются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- индивидуальная самостоятельная работа;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

#### Учебно-тренировочные занятия

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно подбираются средства и методы обучения. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды занятий: групповые; индивидуальные; смешанные.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;



этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

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

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышать показатель единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению требований техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки представлен в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
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 спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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-учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план Краснодарского края и муниципального образования Славянский район, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава сборной команды.

### **Спортивные соревнования и мероприятия.**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «гребной спорт», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований отражается в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Организации в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

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

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии этапу/году подготовки. В таблица 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

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

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

### **Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно – тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

### **Работа по планам самостоятельной подготовки**

Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебно-учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в годовом плане спортивной подготовки. В рамках годового календарного графика объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями обучающихся, с учётом соблюдения техники безопасности.

Виды деятельности обучающихся по реализации планов самостоятельной подготовки в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- самоконтроль в процессе самостоятельной подготовки.

Тренер-преподаватель в соответствии с планом самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного инвентаря, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана;
- систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным инвентарем;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений, обучающихся в ходе реализации планов самостоятельной подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

### **Медико-восстановительные мероприятия.**

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

### **Тестирование и контроль.**

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

Система контроля и зачетные требования Программы включают: конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе

спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «гребной спорт»;

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам бучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Организации. Для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса:

- 1) сроки начала и окончания учебно-учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся определяются с 1 января по 31 декабря календарного года.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации.

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

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

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности обучающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества обучающихся в группах и увеличение времени учебно-тренировочных часов.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 6-7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план. Этап начальной подготовки.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			
		1-й год		2-й год	
		Недельная нагрузка в часах			
		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочного занятия в ча- сах			
		2		2	
		%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка	60-65	187-203	52-57	216-237
2	Специальная физическая подготовка	15-20	47-62	15-20	62-83
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	20-25	62-78	22-27	92-112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	3-6	3-4	12-17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные ме- роприятия, тестирование и контроль	1-3	3-9	1-3	4-12
Общее количество часов в год		312		416	



Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		Весь период	
		Недельная нагрузка в часах									
		10		12		14		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочного занятия в часах									
		3		3		3		3		4	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	45-50	234-260	45-50	62-87	45-50	73-102	27-37	83-116	17-25	94-131
2.	Специальная физическая подготовка	20-25	104-130	20-25	112-150	20-25	131-175	32-42	150-200	46-52	168-225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	5-16	1-3	6-19	1-3	7-22	2-6	17-50	6-7	62-73
4.	Техническая подготовка	22-27	114-140	22-27	137-168	22-27	160-197	20-25	166-208	15-20	156-208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	16-21	3-4	25-37	3-4	29-44	5-7	33-50	6-10	37-56
6.	Инструкторская и судейская практика	1-2	5-10	1-2	6-12	1-2	7-15	1-2	8-17	1-2	10-21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	5-16	1-3	6-19	1-3	7-22	1-3	8-25	1-3	10-31
Общее количество часов в год		520		624		728		832		1040	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования все-сторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается приказом по учреждению на каждый учебный год с учетом учебного плана, учебно-учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа является одной из основных задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. В воспитательной работе – тренер - преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей. - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения района.( «Мы за здоровый образ жизни», «Спорт против наркотиков» и т.д.)	1 раз в квартал
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - организация активного отдыха в каникулярный период (физкультурно-оздоровительные лагеря)	Июнь-август
2.	Патриотическое воспитание спортсменов		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, районе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В соответствии с годовым планом воспитательной работы по учреждению
2.2.	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;	Согласно календарному плану организации и проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий МО Славянский район и МАУ ДО СШОР «Изумруд»
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Показательные выступления для обучающихся, направленные на: - расширение общего кругозора юных спортсменов; Проведение подвижных игр с распределением ролей: «капитан», «организатор», «ведущий»	Май  В период активного отдыха
3.2.	Теоретическая подготовка	Видео просмотр выступлений ведущих спортсменов, направленный на: - развитие навыков юных спортсменов и	март

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие во внутри школьных соревнованиях в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Согласно плану судейской практики
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Согласно плану инструкторской практики
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	1 раз в квартал
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	Январь-декабрь

		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);	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением.	В соответствии с годовым планом воспитательной работы по учреждению
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;	Согласно календарному плану организации и проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий МО Славянский район и МАУ ДО СШОР «Изумруд»
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию куль-	февраль, октябрь

		туры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	
4.2.	Теоретическая подготовка	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	март, апрель
5	Формирование правовых знаний у обучающихся		
5.1.	Лекционно – просветительская работа с обучающимися	Беседы об информационной безопасности и зависимости. Правила поведения, обучающегося на спортивном объекте. Ответственность за правонарушения. Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	январь, май
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в организации и проведении муниципальных соревнований, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Согласно плану судейской практики
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Согласно плану инструкторской практики
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	1 раз в квартал

	формирование здорового образа жизни	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;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретические основы: Результат проведения восстановительных мероприятий: душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Соблюдение режима труда и отдыха. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Витамины. Практическая деятельность: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-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); Ведение дневника самоконтроля.	Январь-декабрь
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением.	В соответствии с годовым планом воспитательной работы по учреждению

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;	Согласно календарному плану организации и проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий МО Славянский район и МАУ ДО СШОР «Изумруд»
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	февраль, октябрь
4.2.	Теоретическая подготовка	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	март, апрель
5	Формирование правовых знаний у обучающихся		
	Лекционно – просветительская работа с обучающимися, родителями/законными представителями	Беседы об информационной безопасности и зависимости. Правила поведения обучающегося на спортивном объекте. Ответственность за правонарушения. Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	январь, май

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, профилактической направленности, 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 Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-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, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 10.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Беседы, диспуты, лекции по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	1-2 раза в год	Использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель назы-

			вает спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	По назначению	Проведение викторины на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период школьных каникул.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА совместно с родителями	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата.
	Родительское собрание	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
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата.
	Дебаты, диспуты и дискуссии	Согласно годовому плану	Формирование у молодёжи убеждения о недопустимости допинга в спорте
	Деловые игры (агитбригады)	1-2 раза в год	Создание антидопингового движения среди обучающихся
	Исследовательские проекты	По назначению	Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде
	Родительское собрание	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
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата.
	Антидопинговые образовательные семинары по факту нарушений антидопинговых	Согласно годовому плану	Развитие знаний, умений, навыков и социальных установок, как

	правил спортсменами		правило, с предварительной подготовкой участников
	Участие в интерактивных мероприятиях (спортивные мероприятия, флэш-мобы, мастер-классы, «Зарядка с Чемпионом»)	1-2 раза в год	Пропаганды здорового образа жизни и развития антидопингового мировоззрения
	Антидопинговое образование спортсменов	1 раз в год	формирование у спортсменов в процессе обучения практической способности и готовности применять эти знания в конкретной деятельности связанных с неприятием допинга
	Антидопинговое образование тренеров-преподавателей и других специалистов, участвующих в образовательном процессе	1 раз в год	Участие педагогического состава в районных, региональных семинарах, курсах повышения квалификации по вопросам антидопинга в спорте.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-учебно-тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии гребного спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке обучающихся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать

за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

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

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов, работу секретариата, а также правило выставление оценок при выполнении соревновательных программ за: акробатику, технику ног, танцевальные фигуры, композицию, общее впечатление. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил соревнований по гребному спорту должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
	Инструкторская практика		
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	январь-март	Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения

		учебно-учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
Практические занятия	февраль-апрель	Оказание помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке обучающихся 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)
Судейская практика		
Теоретические занятия	январь-декабрь	Изучение правил соревнований по гребному спорту. Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.
Практические занятия	февраль май сентябрь	Помощь 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.

	Инструкторская практика		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	январь-март	Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл;
	Практические занятия	февраль-апрель	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; проведение мастер-классов.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	январь-декабрь	Участие спортсменов в семинарах, курсах по подготовке судей, проводимых районной, краевой Федерациями гребного спорта. Изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработка технической информации, составлении положений о соревнованиях.
	Практические занятия	февраль май сентябрь	Практика судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и муниципального уровней.

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов.

Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- каждый поступающий, должен иметь медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год).

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих

спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. Это:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
  - рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
  - постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
  - разнообразие средств и методов тренировки;
  - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
  - чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
  - изменение пауз отдыха, их продолжительности;
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном тренировочном цикле, на этапах годичного цикла;
  - оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - упражнения для активного отдыха и расслабления;
  - дни профилактического отдыха.
- Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
  - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
  - внушение;
  - психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование терапевтических средств, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию- восстановление здоровья и должного уровня тренированности после травм, заболеваний к ним относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток.
- Физиотерапевтические средства:
- душ (теплый, прохладный, вибрационный при температуре 23-28<sup>0</sup>, непродолжительный);
  - ванны (хвойные, соляные, жемчужные);
  - бани (1-2 раза в неделю, исключая предсоревновательные и соревновательные циклы); ультрафиолетовое облучение; кислородо-терапия, массаж.

Медико-биологические средства назначаются и дозируются только медицинскими работниками, наблюдающими спортсменов.

В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующем порядке:

перед занятиями – локальный массаж, рациональное питание;

в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;

сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);

во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе достаточно отдельных локальных средств в начале и конце учебно-учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 11.

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Контроль прохождения предварительных медицинских осмотров	При определении допуска к мероприятиям
	Организация и контроль прохождения пе-	1 раз в 12 месяцев



	риодических медицинских осмотров	
	Текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Контроль прохождения предварительных медицинских осмотров	При определении допуска к мероприятиям
	Организация и контроль прохождения периодических медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Контроль прохождения предварительных медицинских осмотров	При определении допуска к мероприятиям
	Организация и контроль прохождения периодических медицинских осмотров	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача

	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе. Организация осуществляет организацию и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **III. Система контроля.**

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

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

##### **На этапе начальной подготовки:**

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

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-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, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно – учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки. Виды аттестации спортсменов: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в декабре) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно–переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, по результатам прохождения тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. В Учреждении существует зачетная система оценки прохождения аттестации обучающимися.

Неудовлетворительные результаты или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в указанные Учреждением сроки. Учреждение, обязано создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года, с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз Учреждением создается комиссия. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из Учреждения, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно – переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

На основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) по этапам спортивной подготовки, Организация разрабатывает и утверждает локальным актом нормативные требования по каждому году обучения для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12 – 15.

### **3.4. Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками**

#### **Этап начальной подготовки**

1. Правила поведения обучающихся на учебно-учебно-тренировочных занятиях (требование к спортивной одежде, правила поведения на спортивных игровых площадках, в тренажерном зале и зале ОФП, других спортивных объектах).

2. Правила поведения обучающихся на учебно-тренировочном занятии на воде.

3. Как правильно оказать первую помощь при несчастных случаях на воде.

4. Что представляют собой современные гребные базы (требования к акватории, оборудованию дистанции, оснащению, вспомогательным помещениям).

5. Назовите классификацию спортивных судов для академической гребли.

6. Как устроены спортивные суда для академической гребли. В чем сходство и различие таких судов.

7. Как правильно настроить лодку под спортсмена (экипаж).

8. Правила ухода за спортивным инвентарем (лодки, весла)

9. Как влияют физические упражнения на организм человека.

10. Как влияют спортивный режим, гигиена, закаливание на спортивный результат.

11. Назовите основные элементы гребка.

12. Спортивные звания и разряды в гребном спорте.

#### **Учебно-тренировочный этап**

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

2. Классификация спортивных соревнований. ЕКП спортивных и физкультурных мероприятий.

3. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.

4. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Периодичность прохождения медицинского контроля. Углубленное медицинское обследование спортсмена.

5. Общая и специальная физическая подготовка, и их роль в спортивной тренировке гребцов.

6. Основные средства восстановления работоспособности.

7. Ведение дневника спортсмена. Объективные и субъективные данные.

8. Спортивный судья. Судейские должности функциональные обязанности на соревнованиях по гребному спорту.

9. Юный судья. Обязанности и квалификационные требования для присвоения категории «Юный судья».

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло).

2. Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

3. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

4. Перечислить действия спортсменов, относящиеся к нарушениям антидопинговых правил.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица № 12

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

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения		Норматив 4 года обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки										
1	Бег на 30 м	с	Не более							
			5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4	4,9	5,2
2	Челночный бег 3x10	с	Не более							



	м		8,7	9,1	8,3	8,8	7,9	8,6	7,5	8,3
3	Бег на 1500 м	мин.с	Не более							
			8.05	8.29	7.50	8.09	7.30	7.50	7.10	7.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее							
			160	145	175	150	185	155	200	165
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее							
			18	9	22	10	26	11	30	12
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее							
			+5	+6	+7	+8	+8	+10	+9	+12
Уровень спортивной квалификации			«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»					«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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<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 обучающе- гося	80% от массы тела обучающе- гося
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.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающе- гося	80% от массы тела обучающе- гося
3.3.		количество раз	не менее	

	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)		110	-
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Комплекс контрольных упражнений по технико - тактической подготовленности

Таблица 15

№ п/п	этап спортивной подготовки	скоростно - силовые качества /мужчины/	скоростно-силовые качества /женщины/	технико-тактическая подготовленность мужчины/женщины
1	ЭНП 1	-	-	Знание: комплектации академической лодки, специфику терминологии, понятие «техника гребли», показать правильную посадку и выход из лодки.
2	ЭНП2	Гребля 4-,4х 250м без учета времени	Гребля 1х,2- 250м без учета времени	Знание: комплектации академической лодки, специфику терминологии, понятие «техника гребли», показать правильную посадку и выход из лодки, правильное положение корпуса в захвате. При прохождении дистанции показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка, горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда. Базовая тактическая подготовленность: понятие тактика прохождения дистанции, восприятие соревновательной ситуации.

3	УТЭ 1 УТЭ 2	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 15с или 2- не более 2мин. 30с	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 30с или 2- не более 2мин. 45с	<p>При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия, показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка, горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений.</p> <p>Базовая тактическая подготовленность: общие знания о тактическом мастерстве, восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции.</p>
5	УТЭ 3 УТЭ 4	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 15с или 2- не более 2мин. 10с	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 30с или 2- не более 2мин. 25с	<p>При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка, горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.</p> <p>Тактическая подготовленность: восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях.</p>
7	ЭССМ	Гребля: 1х 2000м не более 8 мин. 15с или 2- не более 7мин. 45с	Гребля: 1х 2000м не более 8 мин. 50с или 2- не более 8мин. 15с	<p>При прохождении дистанции учитывается: стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.</p> <p>Тактическая подготовленность: восприятие , анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.</p>

## **Методические рекомендации по организации приема контрольных, контрольно-переводных нормативов.**

### **Нормативы общей физической подготовки:**

#### **1. Бег 30 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

#### **2. Челночный бег 3 x 10.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

#### **3. Бег 1000 м (ЭНП); 1500 м (УТЭ); 2000 м (ЭССМ).**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа обучающихся выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

#### **4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания;
- отталкивание с предварительного подскока;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тестирование проводится в спортивном зале. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- разновременное разгибание рук.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

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. Обучающийся выполняет упражнение с выпрямленными ногами в коленях. При выполнении испытания по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### **Нормативы специальной физической подготовки:**

1. 10 прыжков с двух ног – десятерной прыжок в длину с места. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится замер длины от начала отталкивания до приземления.

2. Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз) – жим штанги в позиции лежа. Элемент силовой, он предполагает подъем, опускание веса на

грудь, выполняется на горизонтальной скамье. ИП - голова, спина прижаты к скамье, ступни упираются в пол. Гриф находится ориентировочно на уровне глаз. Хват немного превосходит по ширине плечи. Снятие штанги со стоек производится с помощью страхующего. Жим начинается сразу, как только штанга касается груди. Выжимание штанги вверх, движение на выдохе. Подъем штанги прошел в полную амплитуду, локти выпрямились целиком, результат засчитывается.

Внимание! Локти нельзя заводить внутрь, так легко спровоцировать травму.

3. Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье выполняют юноши.

Тяга лежа, выполняется на горизонтальной скамье. Для этого, она устанавливается на высокие плиты или стопку блинов. Это позволяет увеличить амплитуду движения, и в момент опускания штанга не упирается в пол. Хват используется пронированный. На выдохе выполняется тяга штанги, на вдохе, возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных движений за 5 минут.

Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье. Выполняют девушки.

Тяга лежа, выполняется на горизонтальной скамье. Для этого, она устанавливается на высокие плиты или стопку блинов. Это позволяет увеличить амплитуду движения, и в момент опускания штанга не упирается в пол. Хват используется пронированный. На выдохе выполняется тяга штанги, на вдохе, возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных движений без учета времени.

4. Гребля-индор 2000 м – выполняется на специализированных гребных тренажерах (эргометрах) воспроизводящие греблю в лодках для академической гребли. Время прохождения фиксируется на мониторах эргометров.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт»**

##### **4.1. Программный материал учебно-учебно-тренировочных занятий**

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- тестирование и контроль;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;

восстановительные мероприятия;  
самостоятельная работа.

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общезначительная подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психологическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

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

Основная часть учебно-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 учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими



средствами дыхательные упражнения и растяжки.

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

В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом.

Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших учебно-тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники гребного спорта, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих учебно-тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в учебно-тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер.

Для развития силовой выносливости применяется круговой метод тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных обучающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем учебно-тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются па-

узы в круговых тренировках. Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией учебно-тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки. Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются.

В юношеском возрасте даже неспециализированные учебно-тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. формированию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении.

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

### **Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:**

#### *1. Этап начальной подготовки*

Цель этапа - базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;
- техническая подготовка - специальные упражнения для двигательных умений в гребном спорте;
- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

## 2. Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа:

- формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка- специальные упражнения по гребному спорту;
- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка, соответствующие возрасту, гендерным возможностям организма обучающихся.

## 3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа- создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Средства подготовки:

физическая подготовка - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;

техническая подготовка - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и технике выбранных дисциплин; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;

теоретическая и тактическая подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

Материал практических занятий по этапам подготовки включает следующее:

### **Общая физическая подготовка.**

1) Силовая подготовка. Сила является основной физической характеристикой, которая определяет эффективность работы в спорте. Развитие специальной силы должно производиться после развития общей силы и через использование общеразвивающих упражнений в начальный период подготовки гребца и в течение всего периода подготовки;

2) Развитие выносливости.

Выносливость - способность гребца сопротивляться усталости в течение выполнения работы определенной мощности. Гребной спорт относится к видам спорта имеющим среднюю зону продолжительности работы. Поэтому требуется развитие аэробных и анаэробных способностей;

3) Развитие скоростных возможностей.

Развитие скоростных возможностей гребца, имеют главную роль, в соревновательный период способность гребца перенести технические элементы гребка, показанные на равномерной гребле на дистанционную скорость.

4) Развитие гибкости.

Развитие гибкости будет способствовать лучшему освоению техники гребли, уменьшит возможность получения травмы и создаст предпосылки для лучшего развития силы и выносливости. Этот тип тренировок должен начинаться как можно раньше и продолжаться на протяжении всей карьеры гребца.

Учитывая, что обеспечение энергией во время прохождения дистанции осуществляется на 75- 80% за счет аэробных процессов, а развитие аэробных процессов требуют более длительного периода подготовки, поэтому над развитием этих качеств требуется работать на протяжении всего периода спортивной подготовки.

К средствам общефизической 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:

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.

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 занятия 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.

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

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

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 тренировки силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

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

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

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить

движение 10 раз подряд. В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 минуты.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1).

Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена. Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмена в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе.

При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность учебно-тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

### **Специальная физическая подготовка.**

Средство 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.

При планировании специальной программы тренировок в гребле, необходимо учитывать три компонента учебно-тренировочного процесса:

1) Физическое воздействие. Развитие силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей гребцов.

Принципы построения:

- прогрессивность - чтобы получить рост физической силы, нагрузка должна постепенно увеличиваться, поскольку тело гребца приспосабливается к количеству и качеству работы.
- специфика - при составлении программы тренировок необходимо учитывать индивидуальную адаптацию гребца к типу, количеству и качеству нагрузки.
- обратимость - адаптация к нагрузке в период тренировок уменьшится,

когда эта нагрузка такая же или даже уменьшена. Чем дольше период адаптации,

- тем медленнее снижение и наоборот.
- отдых - период легких тренировок или полного отдыха позволяет телу приспособливаться к нагрузкам и восстанавливаться не к первоначальному уровню, а к более высокому («явление сверх компенсации»).

2) Развитие силы.

3) Специализация - специальные упражнения могут быть разделены на две группы.

Первая группа включает упражнения, которые являются подобными к движениям тела в спорте (например, использование гребного эргометра или гребля в гребном бассейне, или технические упражнения на воде).

Вторая группа включает упражнения, которые представляют из себя часть циклического движения тела гребца в спорте с нагрузкой на отдельную мышцу или на группу мышц (например, использование программы развития силы).

### **Техническая подготовка.**

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

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

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта - непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу - вытекает необходимость при окончании фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей. Задача тренировки состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Освоение техники гребли проводится индивидуально и должно предусматривать: наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом, разучивание элементов гребка, объединение элементов в полный цикл, совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конец гребка;

- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задира-ния весла в начале гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

Весь процесс может быть разделен на три этапа.

I этап: начальная подготовка первого года (НП-1) - начальное развития двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создавать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном тренировочном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);
- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений;
- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;
- неблагоприятные условия действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);
- боязнь утомления.

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой.

Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать. Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном тренировочном аппарате, гребном тренажере, народной и тренировочной академической лодках. Такие академические лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; процесс тренировки значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем обучающийся, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плотa, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное погружение лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками.

Следующее упражнение - несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков.



Освоив эти движения, можно обучиться «табанке»: гребец рукоятку загруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движении движется кормой вперед. Сначала выполняется по несколько гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно наклонить ее левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел. Прделав эти упражнения, обучающийся ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейших занятий. Упражнения следует периодически повторять.

Для дальнейшего понимания обучающимся технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебно-тренировочном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь обучающемуся демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

Посадка в лодку - лодка становится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Обучающийся становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятку весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота. После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку, вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятку весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

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

Основное положение: туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты 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.

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

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

к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

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

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

Поскольку для правильного погружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади. Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются. Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка обучающийся чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке».

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

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

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

должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задириания весла.

Захват. Переходная фаза - при приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задириания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного погружения («водяная промашка») из-за передерживания рукояток при захвате вместо падения весла. Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта. Моменту начала погружения весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу погружения весла, и при выполнении заноса в движении спортсмен более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает па банке и наклоняет туловище.

II этап: Начальная подготовка второго года (НП-2):

- углубленное детализированное разучивание;
- уточнение двигательного умения;
- умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

В технической подготовке применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок» одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах.

Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений - подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажимая на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

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

команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полную длину и гоночный ритм.

III этап: учебно-тренировочный (Т) - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

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

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

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

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

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины. Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки. Технические упражнения, применяемые для освоения техники и совершенствования мастерства гребцов, разделяются на группы: полный цикл гребка, элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устраняемой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники:

1) Полный цикл гребка - соревновательное движение: равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена; гребля в лодке с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди; просмотр киноколецовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

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

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;
- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется
- для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередуясь с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки - спортсмен 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, чередуясь с полным циклом

### 3) Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

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

### 4) Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5) Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке): раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание 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.

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 спортсмен 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 просчет количества кадров (т.е. времени), затраченных на переход из одной позиции в другую.

К таким позициям можно отнести:

- касание веслом воды
- погружение весла в воду
- вертикальное туловище
- начало работы рук
- распрямление ног
- окончание гребка
- вывод рук за колени
- начало сгибания ног в коленях
- окончание группировки

- 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 технической подготовки 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, одинаковая 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.

Подготовка рабочего места гребца в гребном бассейне, неподвижном тренировочном аппарате и гребном тренажере выполняется так же, как и наладка лодки.

## Тактическая подготовка

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

Создание представления о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении),

- спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах

- правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки вперед.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку.
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий в соревновательных ситуациях. Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге



психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности у предстоящей гонке.

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.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером – преподавателем перед началом учебно – тренировочного года разрабатываются учебно – тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в таблице № 3 Программы.

В таблице № 17 к Программе представлен учебно – тематический план.

Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Раздел спортивной подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (1 год обучения)	Теоретическая подготовка	Январь, май, октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		Февраль, апрель, июнь	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.
		Январь, июнь, сентябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
		Апрель, ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		март, ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Общая физическая подготовка	Январь - декабрь	<p>Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости);</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине);</p> <p>упражнения для мышц ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки);</p> <p>упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения);</p> <p>кроулинг (ползание), бег по пересеченной местности;</p>

			<p>Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.</p> <p>упражнения на развитие физических качеств из других видов спорта: легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт, туризм, гимнастика.</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Январь -декабрь</p>	<p>Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с отягощениями и без них;</li> <li>- бег с высокого старта на короткие дистанции - 15,20,30,60,100 метров</li> <li>- челночный бег 5x10. метров, 5x15 метров;</li> <li>- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;</li> <li>- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;</li> <li>- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;</li> <li>- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;</li> <li>- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;</li> <li>-из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;</li> <li>- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.</li> </ul> <p>Для развития качеств и функциональных возможностей организма - имитация гребли (сериями на время):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 секунд - развитие быстроты,</li> <li>1 минута - развитие скоростной выносливости,</li> <li>2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,</li> </ul>

			3 минуты - развитие специальной выносливости;
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-подготовка гребного инвентаря к занятию;</li> <li>- вынос лодки от места хранения к причальному плоту;</li> <li>- постановка лодки на воду;</li> <li>- посадка в лодку и отход от плота;</li> <li>- выход на водную акваторию;</li> <li>- удержание заданного курса лодки;</li> <li>- выполнение поворотов в движении и разворотов на месте;</li> <li>- возвращение к причальному плоту и причаливание;</li> <li>- выход из лодки и ее вынос;</li> <li>- постановка лодки на хранение.</li> <li>- положение туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения;</li> <li>- правильное положение рук на цевье весла, хват.</li> <li>- различные фазы гребка, правильное положение рук при различных видах гребка.</li> <li>- правильное положение лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.</li> </ul> <p>Упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении.</p>
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоконравственной личности спортсмена;</li> <li>- развитие процессов восприятия;</li> <li>- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;</li> <li>- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;</li> <li>- развитие способности управлять своими эмоциями;</li> <li>- развитие волевых качеств.</li> </ul>

	Медицинские, меди-ко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь-декабрь	Педагогические средства восстановления – создание эмоционального фона, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления. Гигиенических средств восстановления – требования к режиму дня, учебно – учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки. Промежуточные нормативы – оценка уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов.
	Участие в соревнованиях	май	Соревнования по ОФП
Этап начальной подготовки (2 года обучения)	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного спорта как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного спорта. Особенности гребного спорта как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения учебно-тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Умение плавать, тонкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки. Подготовка инвентаря и снаряжения, хранение и уход за ними.

			<p>3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.</p> <p>4. Типы спортивных судов гребного спорта. Техника переноски лодки, весла.</p> <p>5. Краткая характеристика техники гребного спорта. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Техника движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Работа веслом.</p> <p>6. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды. Трассы на гладкой воде. Разгон судна.</p> <p>7. Основные положения правил соревнований по гребному спорту. Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований.</p> <p>Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований.</p> <p>8. Воспитательная работа.</p> <p>9. Основы антидопингового обучения.</p>
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	<p>Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости);</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине);</p> <p>упражнения для мышц ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки);</p>

			<p>упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения);          кроулинг (ползание), бег по пересеченной местности;          Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.          упражнения на развитие физических качеств из других видов спорта: легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт, туризм, гимнастика.</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Январь -декабрь</p>	<p>Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с отягощениями и без них;</li> <li>- бег с высокого старта на короткие дистанции - 15,20,30,60,100 метров</li> <li>- челночный бег 5x10. метров, 5x15 метров;</li> <li>- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;</li> <li>- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;</li> <li>- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;</li> <li>- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;</li> <li>- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;</li> <li>-из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;</li> <li>- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.</li> </ul>

			<p>Для развития качеств и функциональных возможностей организма - имитация гребли (сериями на время):  30 секунд - развитие быстроты,  1 минута - развитие скоростной выносливости,  2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,  3 минуты - развитие специальной выносливости;</p>
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка гребного инвентаря к занятию;</li> <li>- вынос лодки от места хранения к причальному плоту;</li> <li>- постановка лодки на воду;</li> <li>- посадка в лодку и отход от плота;</li> <li>- выход на водную акваторию;</li> <li>- удержание заданного курса лодки;</li> <li>- выполнение поворотов в движении и разворотов на месте;</li> <li>- возвращение к причальному плоту и причаливание;</li> <li>- выход из лодки и ее вынос;</li> <li>- постановка лодки на хранение.</li> <li>- положение туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения;</li> <li>- правильное положение рук на цевье весла, хват.</li> <li>- различные фазы гребка, правильное положение рук при различных видах гребка.</li> <li>- правильное положение лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.</li> </ul> <p>Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке)</p>
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоконравственной личности спортсмена;</li> <li>- развитие процессов восприятия;</li> <li>- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;</li> <li>- развитие способности управлять своими эмоциями;</li> <li>- развитие волевых качеств.</li> </ul>
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	<p>Педагогические средства восстановления – создание эмоционального фона, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.</p> <p>Гигиенических средств восстановления – требования к режиму дня, учебно – учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки.</p> <p>Промежуточные нормативы – оценка уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов.</p>
	Участие в соревнованиях	Февраль -июнь	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП, контрольные старты на технику (гребля-индор)
Учебно – тренировочный этап (1 -2года обучения)	Теоретическая подготовка	Январь -декабрь	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p> <p>История возникновения олимпийского движения</p> <p>Режим дня и питание обучающихся</p> <p>Физиологические основы физической культуры</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p> <p>Правила вида спорта</p>
	Общая физическая подготовка	Январь -декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения для всех групп мышц;</li> <li>упражнения для повышения силы;</li> <li>упражнения для повышения быстроты;</li> <li>упражнения для повышения гибкости;</li> <li>упражнения для повышения ловкости;</li> </ul>

			упражнения типа «полоса препятствий».
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;</li> <li>-упражнения для повышения игровой ловкости;</li> <li>-упражнения для повышения специальной выносливости;</li> <li>-упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;</li> <li>-упражнения с отягощениями.</li> </ul> <p>упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;</li> <li>-имитация гребли без весла, с веслом и т.п.;</li> <li>-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре в академической гребле.</li> </ul> <p>Плавание.</p>
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;</li> <li>- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;</p> <p>«щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередуясь с полным циклом;</p>

			Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке)
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише. 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.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	
	Участие в соревнованиях	март -сентябрь	Участие в региональные, межрегиональных соревнованиях.
	Инструкторская и судейская практика	Январь -декабрь	Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике, судьи соревнований по ОФП и СФП. практике, участие в организации и проведении внутришкольных соревнований для групп НП.
Учебно – тренировочный этап (3-4 год обучения)	Теоретическая подготовка	Январь -декабрь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта

	Общая физическая подготовка	январь -декабрь	упражнения для всех групп мышц; упражнения для повышения силы; упражнения для повышения быстроты; упражнения для повышения гибкости; упражнения для повышения ловкости; упражнения типа «полоса препятствий»
	Специальная физическая подготовка	январь -декабрь	упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; -метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; -имитация гребли без весла, с веслом и т.п.; -упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре в академической гребле. Упражнения для развития силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей с отягощениями и без. Работа на тренажерах.
	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану	Участие в региональные, межрегиональных, во всероссийских соревнованиях.
	Техническая подготовка	январь-октябрь	полный гребок с короткой табанки - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок.равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена; гребля в лодке с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди; просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка. Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой Упражнения на совместность работы в командных лодках Упражнение на вариативность техники

	Тактическая, психологическая подготовка	март -октябрь	<p>Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.</p> <p>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.</p>
	Инструкторская и судейская практика	февраль май сентябрь	<p>Самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с обучающимися ЭНП, привлечение к судейству школьных соревнований, участие в организации и проведении муниципальных соревнований, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.</p>
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	<p>Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическая подготовка	Январь -декабрь	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p> <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>
	Общая физическая подготовка	Январь -декабрь	<p>-упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;</p> <p>упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;</p> <p>упражнения для шеи и туловища;</p> <p>упражнения для всех групп мышц;</p> <p>упражнения для повышения силы;</p> <p>упражнения для повышения быстроты;</p> <p>упражнения для повышения гибкости;</p> <p>упражнения для повышения ловкости;</p>

			упражнения типа «полоса препятствий»; упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	упражнения с отягощениями и без них; бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров; челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров; прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад; прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад; прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места; прыжки на одной ноге -15 прыжков с места; прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки; повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях; из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху; из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук. Штанга (тяга и жим), гимнастика (упражнения на турнике, отжимания от пола, работа с гимнастическим роликом и резиновым жгутом) плавание, тренажерный зал, игровые виды (футбол, баскетбол, гандбол).
	Техническая подготовка	январь -октябрь	Увеличение амплитуды скручивания туловища. Совершенствование технических элементов фазы гребка. Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов. Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой Упражнения на совместность работы в командных лодках

			Упражнение на вариативность техники
	Тактическая, психологическая подготовка	февраль -октябрь	Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише. 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.
	Инструкторская и судейская практика	январь-март  февраль-апрель январь-декабрь февраль май сентябрь	Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; Проведение учебно-тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; проведение мастер-классов. Участие спортсменов в семинарах, курсах по подготовке судей, проводимых районной, краевой Федерациями гребного спорта. Изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработка технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практика судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и муниципального уровней.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	в переходный период спортивной подготовки          декабрь	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. Промежуточная аттестация.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «академическая гребля» вида спорта «гребной спорт», по которой осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по академической гребле учитываются Организацией при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «академическая гребля».

Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля - одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (легкий вес).

Соревнования по академической гребле проводятся в следующих классах лодок:

Одиночка (1х)- один спортсмен.

Двойка парная (2х) - два спортсмена (с двумя веслами каждый).

Четверка парная (4х) - четыре спортсмена (с двумя веслами каждый).

Двойка без рулевого (2-) - два спортсмена (с одним веслом каждый).

Двойка с рулевым (2+) - два спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой.

Четверка без рулевого (4-) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый).

Четверка с рулевым (4+) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой.



Восьмерка (8+) - восемь спортсменов (с одним веслом каждый) и рулевой.

Основная деятельность спортсменов-гребцов осуществляется в условиях сравнительно необычных для человека: на воде. В результате опрокидывания лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего занимающегося последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния и только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные, прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти занимающегося.

Поэтому занятия и соревнования по гребле должны обеспечиваться системой безопасности. Для обеспечения безопасности занятий по гребному спорту обязательно два раза в год проводится инструктаж занимающихся по правилам техники безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.

Инструктаж проводит тренер-преподаватель учебной группы. Запись о проведении и получении инструктажа производится в журнале. Контроль за своевременном проведении и прохождении инструктажа проводит администрация спортивной школы.

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

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

наличие причального плота;

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

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);  
 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18-19);  
 обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);  
 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
 для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ 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.	Раця	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

Таблица № 19

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	-	-	0,8	2	-	-

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

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

### **Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками**

Руководящие работники - директор, заместитель директора, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

Педагогические работники - инструктор - методист, тренер - преподаватель.

Иные работники – медицинская сестра, специалист по закупкам, уборщик служебных помещений, рабочий по ремонту и обслуживанию зданий и сооружений.

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 «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

### **Уровень квалификации**

Тренер-преподаватель и иные работники Учреждения, участвующие в реализации Программы должны 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), 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), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н;



## **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Тренеры -преподаватели Учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Про- граммы**

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающие видео гребли «Парное весло»; Гребля «Технологии спорта»; «Техника гребли на гребном тренажере от Олимпийского чемпиона»; «Академическая гребля вид от первого лица (лодка двойка парная)»; «Семинар по технике гребли от Валерия Клешнева»
2. Видеозаписи соревнований лучших спортсменов,
3. Видеозаписи снятые вовремя учебно – тренировочных занятий и на спортивных соревнованиях обучающихся.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;
2. Контрольно - переводные нормативы;
3. Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Гребной спорт.: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.Д. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

2. Жуков С.Е., Тарасова О.А., Загоровский В.А. Искусство быть тренером по гребле академической: пособие/ Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – 91 с.

3. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Зайцев В.А., Макришин В.Н. Гребной спорт: основы теории и практики. Учебно-методическое пособие. - Казань: Казанский университет, 2021. - 48 с.

4. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

6. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. –2-е изд., дораб. и доп. –Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. –80с.

7. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008 -114 с.

Список Интернет – ресурсов:

1. Официальный сайт Всероссийской спортивной федерации вида спорта «гребной спорт» <https://rowingrussia.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского <https://kubansport.krasnodar.ru/>
4. Официальный сайт российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>
5. Официальный сайт всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org>
6. Официальный сайт олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
7. Официальный сайт международного олимпийского комитета <https://olympics.com/>

