

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по академической гребле»
(МБУ ДО «СШОР по академической гребле»)**

Утверждаю
Директор «СШОР по академической гребле»



К.В. Бутко

«29» 1д. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»
(ДИСЦИПЛИНА - АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ)**

по этапам спортивной подготовки НП, ТЭ, ССМ, ВСМ

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение
2. Пояснительная записка
3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.
 - 3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.3. Учебно-тренировочные мероприятия.
 - 3.4. Объем соревновательной деятельности.
 - 3.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 3.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.
 - 3.7. Годовой учебно-тренировочный план.
 - 3.8. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте.
 - 3.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.
4. Система контроля.
 - 4.1. На этапе начальной подготовки.
 - 4.2. На учебно-тренировочном этапе.
 - 4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.
 - 4.4. На этапе высшего спортивного мастерства.
 - 4.5. Оценка результатов освоения Программы.
 - 4.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).
5. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт» дисциплина – академическая гребля.
 - 5.1 Программный материал.
 - 5.2. Учебно-тематический план.
6. Особенности осуществления спортивной подготовки по гребному спорту.
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 7.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.
 - 7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.
 - 7.3. Кадровые условия реализации Программы.
8. Перечень информационного обеспечения.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина - академическая гребля с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 года № 1082 (далее – ФССП), зарегистрирован Минюстом России № 71674 от 20 декабря 2022 года.

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» разработана на основании нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и иных законодательных актов Российской Федерации;

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

- Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и иных нормативных правовых актов, регламентирующих вопросы организации и осуществления спортивной подготовки;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 178 –р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

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

- Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и выполнять нормативы испытаний.

3. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Вовлечение оптимального числа юношей и девушек в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивных сборных команд России.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области гребного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории академической гребли, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина – академическая гребля

Академическая гребля - циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперед. Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Спортивные соревнования среди лиц с интеллектуальными нарушениями проводят в четверке смешанной с рулевым.

Академические суда — спортивные узкие удлинённые лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками). Лодки различаются на учебные (любительские) и гоночные. Учебные лодки как правило шире и имеют более высокие борта.

Сначала лодки делались исключительно из дерева, откуда сложилось деление типов лодок по способу изготовления. «Клинкер» обшивался набором продольных реек. «Скиф» — фанерой или шпоном ценных пород дерева. Позднее композиционными материалами. Сейчас, когда «клинкерная» техника и «клинкерные» лодки ушли в прошлое, «скифами» стало принято называть все гоночные лодки.

С 1980-х годов лодки производятся из углеродных материалов по технологии многослойного сэндвича, с применением в качестве связующего высококачественных эпоксидных смол. Стоимость лодки высока.

Толщина лопаток распашных весел в 3 мм от края по всему периметру должна быть не менее 5 мм, а у парных весел в 2 мм от края — не менее 3 мм.

Весла для академической гребли изготавливаются на основе эпоксидного связующего «горячего» отверждения, что обеспечивает им высокие упруго-прочностные свойства, эксплуатационную стабильность и минимальную массу. Стержень имеет овальное сечение и производится методом намотки, с последующим отверждением под давлением. Лопатка весла имеет трёхслойную конструкцию и изготавливается методом «прямого» прессования.

Требование правил соревнований к гребному инвентарю:

1. Конструкция подножки должна позволять гребцу в случае опрокидывания покинуть лодку без помощи рук в кратчайшее время.

2. Нос лодки должен быть оборудован белым литым резиновым шариком и держателем для флюгарки.

3. Минимальный вес лодки без весел и радиосистем должен быть:

4+ (четвёрка с рулевым) — 51 кг.

Спортивные соревнования по академической гребле спорта лиц с интеллектуальными нарушениями проводятся в четверке смешанной с рулевым. Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля — одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех гребцов.

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

III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Период подготовки	К-во человек
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	8
			Свыше года	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	5
			2 и 3 годы	4
			четвертый и последующие	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	1

3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5- 6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические мероприятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3.3. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

3.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	1	2	4

3.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	При проведении контрольных мероприятий
1.2.	Интегральная подготовка	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия (с тренером) в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, 	В течение года

		<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	В течение года
4. Развитие творческого мышления			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	--	----------------

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное время от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у занимающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на обучающегося, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении занятий и всех запланированных мероприятий. А также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий школы.

3.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-48	40-44	36-40	32-36
2.	Специальная физическая	8-12	16-20	23-27	28-32

	подготовка (%)				
3.	Техническая подготовка (%)	20-24	16-20	12-16	8-12
4.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	2-6	1-5	1-4
5.	Тактическая, подготовка (%)	1-3	1-3	1-4	1-4
6.	Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6	1-5	1-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-4	2-6	4-8
8.	Интегральная подготовка (%)	1-4	2-6	3-7	4-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-10	5-9	4-8	5-9

3.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет									
		6-8	8-10	10-12										
		Недельная нагрузка в часах												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	3									
		Наполняемость групп (человек)										3		
		10												
1.	Общая физическая подготовка	135 - 153	153 - 206	206 - 218		218 - 229	не устанавливается		не устанавливается			не устанавливается		
2.	Специальная физическая подготовка	28 - 61	61 - 81	81 - 103		103 - 130	130 - 194		194 - 250			262 - 292		
3.	Участие в спортивных соревнованиях			4 - 10		10 - 20	20 - 22		22 - 35			22 - 35		
4.	Техническая подготовка	42 - 50	50 - 66	66 - 83		83 - 124	124 - 116		116 - 99			116 - 99		
5.	Тактическая подготовка	2 - 4	4 - 4	4 - 15		15 - 15	15 - 21		21 - 24			21 - 24		
6.	Теоретическая подготовка	7 - 10	10 - 15	11 - 21		21 - 22	22 - 23		23 - 24			23 - 24		
7.	Психологическая подготовка	6 - 10	10 - 15	15 - 25		25 - 30	30 - 32		32 - 30			32 - 30		
8.	Интегральная подготовка	2 - 6	6 - 9	9 - 8		8 - 8	8 - 10		10 - 12			10 - 12		
9.	Медицинские, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), восстановительные мероприятия	12 - 18	18 - 20	20 - 37		26 - 46	46 - 48		48 - 66			48 - 66		
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	416 - 520		520 - 624	624 - 728		728 - 832			728 - 832		

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие проводит с группой тренер-преподаватель с привлечением медицинского работника.
	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Проверка лекарственных препаратов. (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для проверки дома)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля, Проверка лекарственных средств.	Февраль март	Теоретическое занятие проводит с группой тренер-преподаватель с привлечением медицинского работника.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Проверка лекарственных препаратов, (продолжить знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для проверки дома)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля.» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МО
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

3.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий академической греблей.

Обучающийся, не имеющий допуск, к тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям не допускается.

На основании приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г № 1144 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.» медицинское обследование обучающиеся проходят: этап начальной подготовки 1 раз в 12 месяцев, тренировочный этап 1 раз в 12 месяцев, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 2 раза в 12 месяцев.

IV. Система контроля

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:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники дисциплины – академическая гребля;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях академической греблей и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах дисциплины - академическая гребля;
- 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.

4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

- и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах дисциплины – академическая гребля;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

4.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

4.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

4.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки

Академическая гребля		
Выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1,5 мин)
	Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 2 кг (не менее 10 раз)
Сила	Подъем туловища лежа на животе (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз)
	Жим гантелей из положения лежа на спине (не менее 7 кг)	Жим гантелей из положения лежа на спине (не менее 5 кг)

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки этапа начальной подготовки свыше года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Академическая гребля		
Выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2,5 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 2 кг (не менее 11 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 2 кг (не менее 6 раз)
Сила	Подъем туловища лежа на животе (не менее 9 раз)	Подъем туловища лежа на животе (не менее 6 раз)
	Жим гантелей из положения лежа на спине (не менее 8 кг)	Жим гантелей из положения лежа на спине (не менее 6 кг)

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Академическая гребля		
Выносливость	Непрерывная гребля в гребном канале в лодке (не менее 3 мин)	Непрерывная гребля в гребном канале в лодке (не менее 3 мин)
	<i>Оценка техники</i>	<i>Оценка техники</i>
Силовая выносливость	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
	Жим гантелей из положения лежа	Жим гантелей из положения лежа

	на спине весом 5 кг менее 5 раз) (не	на спине весом 3 кг менее 6 раз) (не
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 10 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (не менее 2,7 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (не менее 2,2 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Академическая гребля		
Выносливость	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (не менее 4 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и другие спортивные нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Мужчины	Женщины
Академическая гребля		
Координация	Гребля в лодке 5 мин	Гребля в лодке 5 мин
Выносливость	Прохождение дистанции на тренажере гребной эргометр)2000 8.20мин	Прохождение дистанции на тренажере гребной эргометр)2000 м 8.50 мин.

Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 20 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (не менее 6 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

V. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина- академическая гребля)

5.1. Многолетняя целенаправленная подготовка гребца от новичка до мастера строится как единый процесс, в котором могут быть выделены четыре относительно самостоятельных этапа:

- этап начальной подготовки;
- этап углубленной спортивной специализации;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной из главной цели - высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего гребца, главным образом, общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект обучающегося. Обучающийся знакомится с видом спорта «гребной с порт».

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 15-20% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия в основном комбинированные, небольшой интенсивности продолжительностью от 1,5 до 2 часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, лыжная подготовка. Плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и небольшими отягощениями.

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью на воде при проведении учебно-тренировочных занятий.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение основам техники гребли. Очень эффективным средством начального обучения является гребля в учебных лодках.

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

Период достижения наивысших спортивных результатов, начинающийся в академической гребле с 20-23 лет, характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом его увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

Для групп этапа высшего спортивного мастерства специальная подготовка занимает большее количество времени от общего объема учебно-тренировочного объема тренировочных нагрузок.

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

следующее:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно 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, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

Результатом реализации Программы является:

5.2. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гребной спорт»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

5.3. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям гребным видом спорта;

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гребной спорт»;

- знание антидопинговых правил;

5.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

5.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Московской области и спортивной сборной команды Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

6.1. Этап начальной подготовки.

Основные направления тренировок:

На этапе начальной подготовки спортивных занятий тренер-преподаватель целенаправленно развивает физические качества спортсмена, применяя специальные комплексы упражнений и игр, с учетом подготовки обучающихся, тем самым достигая единства общей и специальной подготовки.

Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Примерные сроки периода - сентябрь

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в период базовой и специальной подготовки.

Подготовительный период

Примерные сроки периода — октябрь-апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности. Создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общей функциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Соревновательный период

Примерные сроки подготовки

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию сдачи норм по ОФП и контрольных нормативов, развитие специальной выносливости.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства;

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики самостраховки (кувырки, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники гребли с обязательной программой технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Особенности обучения.

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

В первый год обучения основная задача занятий — овладение основами техники гребли. При этом процесс обучения проводится концентрировано, без больших пауз, т. е. Перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому действию, комплексу действий проводится в течение 15-25 занятий, 30-35 мин каждое.

Объем специальной подготовки в этот период составляет 15-20% от общего объема учебно-тренировочных занятий. Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности направлены на обучение основам техники гребли. Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий. Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности и направлены на обучение основам техники гребли.

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Подготовительный период.

Сроки периода октябрь — апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки; обще-подготовительный и специально-подготовительный.

- *Общеподготовительный период.*

Сроки — октябрь-февраль.

Основные сроки подготовки; создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи; повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

- Специально-подготовительный период.

Сроки март-апрель.

Основные цели подготовки; создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретённой в общеподготовительном периоде общей подготовки.

Основные задачи;

повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

- Соревновательный период.

Сроки периода — май-август.

Основные цели; расширение диапазона двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой. Закрепить специфические ощущения — чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одаренных гребцов.

Годовой макроцикл может строиться с двумя основными соревнованиями.

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

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

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

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

6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов — завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

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

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для спортсменов осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

Переходный период

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи периода: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Общеподготовительный период.

Общая длительность 28-29 недель за год, независимо от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли на гребных тренажерах, направленных на развитие аэробных возможностей, освоение различных тактик.

Специально-подготовительный период.

Длительность около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных навыков в специальном двигательном навыке.

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсменов к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

Соревновательный период.

Длительность периода 10-11 недель.

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях, достижение запланированных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов старта, финиша, поворотов; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка.

6.4. Этап высшего спортивного мастерства

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

Основные направления в работе — интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства. Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет 52-57% от общего объема тренировочных нагрузок.

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

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т. д.

Основные цели — профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребка.

Специально-подготовительный период

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период

Длительность в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка технико-тактической модели.

Годовой план этапа начальной подготовки до одного года обучения 6 часов

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	14	16	14	12	10	7	11	9	10	14	17	19	153
Специальн физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	61
Техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
Тактическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Теоретическая подготовка	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
Медицинские, контрольные, восстановительные мероприятия	1	-	1	2	2	2	2	2	4	1	1	1	18
Всего количество часов	26	26	26	26	26	24	26	24	26	26	28	28	312

Годовой план этапа начальной подготовки свыше 1-го года обучения 8 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	20	17	13	19	18	11	12	12	13	26	21	24	206
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	8	8	7	7	7	7	7	81
Техническая подготовка	4	4	4	2	2	10	10	10	10	2	4	4	66
Тактическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	15
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	-	15
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	-	1	2	2	1	1	1	-	-	-	1	-	9
Восстановительные мероприятия	4	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-	20
Всего количество часов	36	30	32	36	30	34	36	36	36	38	36	36	416

Годовой план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 10 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	21	18	14	20	19	12	13	13	14	27	22	25	218
Специальн физическая подготовка	8	8	8	8	8	10	10	10	10	9	7	7	103
Техническая подготовка	5	5	5	3	4	12	12	12	12	3	5	5	83
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	15
Психологическая подготовка	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2			
Теоретическая подготовка	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	25
Спортивные соревнования		1		2		2		2	2	2	1		21
Интегральная подготовка			2	2	2	1	1			1			10
Восстановительные мероприятия	3	2	5	3	2	3	4	3	3	2	4	3	37
Всего количество часов	43	40	40	43	40	46	46	46	46	46	40	43	520

Годовой план этапа совершенствование спортивного мастерства 14 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	44	32	39	23	7	7	5	6	4	35	42	39	284
Специальн физическая подготовка	7	7	7	8	31	27	27	30	27	8	6	7	192
Техническая подготовка	-	6	6	12	12	12	12	12	12	6	6	6	102
Тактическая подготовка	-	-	-	-	3	3	3	3	3	1	-	-	16
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
Спортивные соревнования	1	-	1	2	1	1	1	3	1	1	-	1	13
Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	31
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Всего количество часов	62	56	64	56	65	61	59	65	58	62	62	58	728

Годовой план этапа высшего спортивного мастерства 15 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	43	32	37	23	7	7	5	6	4	34	42	37	277
Спец. физическая подготовка	9	16	15	21	36	36	32	39	39	19	11	16	289
Техническая подготовка	2	2	2	8	10	10	10	10	2	2	2	2	62
Тактическая подготовка					3	3	3	3	3	1			16
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
Спортивные соревнования	4				4		4		4				24
Интегральная подготовка	3	3		3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
Восстановительные мероприятия	2				3	3	3	3	3	3	3	3	35
Всего количество часов	66	60	68	62	70	66	64	68	62	66	66	62	780

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Теоретическая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 20/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 20/40	Январь-февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20/40	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/40	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20/40	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Психологическая подготовка				
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈360/720			
Лекции и беседы	≈180/360	Январь-сентябрь		Объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта обучение специфическим приемам, поведенческим актам. Основной метод воздействия на сознание спортсмена является убеждение
Беседы с другими людьми при сменах	≈180/360	Ноябрь-декабрь		Косвенное внушение.
Специальная подготовка				
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 6060/9660			
Техническая, равномерная	≈ 2200/3560	Январь-апрель		Интенсивность в режиме II- 20% (13 недель) Интенсивность в режиме II- 25% (4 недели) Интенсивность в режиме II- 30%
Техническая, равномерная и переменная	≈ 1630/2540	Май-июль		
Активный отдых		август		Профилактические мероприятия
Техническая, равномерная	≈ 2230/3560	Сентябрь - декабрь		Интенсивность в режиме II- 10%
Общая физическая подготовка				
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈12120/14220			
Комбинированная, 16 тренировок силовой	0			
Комбинированная, 16 тренировок силовой	≈ 4020/4740	Январь - апрель		Интенсивность в режиме II- 25%

	направленности					
	Комбинированная, 5 тренировок силовой направленности	≈ 3000/3600	Май-июль		Интенсивность в режиме II- 30%	
	Активный отдых (самостоятельная работа)	≈ 1080/1140	август		Профилактические мероприятия	
	Комбинированная, 10 тренировок силовой направленности	≈ 4020/4740	Сентябрь - декабрь		Интенсивность в режиме II- 20%	
Теоретическая подготовка						
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	≈ 840/960				
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120/120	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/120	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 120/120	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/120	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/120	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120/120	май		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120/120	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
	Правила вида спорта	≈ 120/120	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности	

		участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Психологическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 840/960	
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 240/300	сентябрь-апрель
	Внутренний отдых	≈ 300/360	Апрель-август
	Аутотренинг	≈ 300/300	Апрель-август
Специальная подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 12240	
	Техническая, равномерная, Комбинированная	≈ 3060	Январь-март
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 2040	Апрель-май
	Равномерная и переменная	≈ 3060	Июнь-август
	Техническая, равномерная	≈ 4080	Сентябрь - декабрь
Общеспортивная подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 15480	
	Комбинированная, тренировка силовой направленности	≈ 3960	Январь-март
	Комбинированная,	≈ 2520	Апрель- май

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.

Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.

интенсивность в режиме II-30%
3-4 трен. в неделю силовой направленности, интенсивность в режиме II-30%

интенсивность в режиме II-35%

интенсивность в режиме II-35%

интенсивность в режиме II-25%

интенсивность в режиме II-30%

интенсивность в режиме II-35%

	тренировки силовой направленности				интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 3780	Июнь-август		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 5220	Сентябрь-декабрь		интенсивность в режиме II-30%
Теоретическая подготовка					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1620			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 300	сентябрь		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 300	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 300	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 360	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 360	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Психологическая подготовка					
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1800			

	Методы и средства гетеротренинга	≈ 600	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Внутренний отдых	≈ 600	Апрель-август	Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
	Аутотренинг	≈ 600	Апрель-август	Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внутренних в состоянии глубокого расслабления.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Специальная подготовка				
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	18840		
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 4680	Январь - март	интенсивность в режиме II-50%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 3120	Апрель - май	интенсивность в режиме II-55%; III-IV - 2%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 6360	Июнь - сентябрь	интенсивность в режиме II-60%; III-IV - 2%
	Равномерная и переменная, тренировки технические	≈ 4680	Октябрь - декабрь	интенсивность в режиме II-70%; III-IV - 1%
Общезащитная подготовка				

	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 15060		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 2-3 тр. в неделю, лыжи	≈ 3720	Январь-март	интенсивность в режиме II-50%, интенсивность в режиме II-55%, III -0,5%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 2-3 тр. в неделю	≈ 2520	Апрель - май	интенсивность в режиме II-55%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 1 тр. в неделю	≈ 3780	Июнь - август	интенсивность в режиме II-55%,
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 1-2 тр. в неделю	≈ 5040	Сентябрь-декабрь	интенсивность в режиме II-60%
Теоретическая подготовка				
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1560		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 300	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 300	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 300	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 300	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

процесс				специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 360	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Психологическая подготовка				
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1800			
Методы и средства гетеротренинга	≈ 600	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Внутренний отдых	≈ 600	Апрель-август		Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
Аутотренинг	≈ 600	Апрель-август		Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Специальная подготовка				
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	24720			
Равномерная и переменная, 1-2	≈ 6120	Январь-март		интенсивность в режиме II-70%; III-1%

тренировки в неделю технические						
Равномерная и переменная, не более 1 тренировки в две недели повторной или интервальной, 1-2 тренировки в неделю технические	≈ 4260	Апрель - май			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-70%; III- IV-1%	
Равномерная и переменная, не более 1 тренировки в неделю повторной или интервальной, 1 тренировки в неделю технические	≈ 6300	Июнь - август			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-70%; III- IV-2%	
Равномерная и переменная, 1-2 тренировки в неделю технические	≈ 8040	Сентябрь - декабрь			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-70%; III-1%	
Общезащитная подготовка						
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 15000					
Комбинированная, тренировки силовой направленности 2 тр. в неделю, лыжи	≈ 3780	Январь- март			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-35%;	
Комбинированная, тренировки силовой направленности 1 тр. в нед	≈ 2520	Апрель - май			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-35%;	
Комбинированная, тренировки силовой направленности 2 тр. в нед.	≈ 3660	Июнь - август			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-35%;	
Комбинированная, тренировки силовой направленности 1 тр. в нед	≈ 5040	Сентябрь - декабрь			ИНТЕНСИВНОСТЬ в режиме II-32%;	

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине - академическая гребля

6.1. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – академическая гребля (далее - Особенности) направлены на:

- Обеспечение единства основных требований к организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- Увеличение количества детей, регулярно занимающихся гребным спортом;
- Повышение качества подготовки спортивного резерва.

Особенности устанавливают специфику в отношении:

- Организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организации);
- Дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, зачисленных в образовательные организации (далее – обучающиеся);
- Лиц, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

6.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся спортсменов посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся спортсменов в состав спортивных сборных команд.

6.3. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется организацией по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с предметом деятельности по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды:

до трех лет, свыше трех лет);

- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

6.4. Особенности осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- организация и проведение учебно-тренировочных занятий с группой, сформированной с учетом этапа спортивной подготовки, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- организация и проведение согласно учебным планам индивидуальных учебно-тренировочных занятий с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в экипаж;
- организация и проведение учебно-тренировочных сборов;
- организация участия обучающихся спортсменов в спортивных соревнованиях;
- организация практических и теоретических занятий для освоения обучающимися спортсменами инструкторской и судейской деятельности;
- организация и проведение медико-восстановительных мероприятий;
- организация и проведение антидопинговых мероприятий;
- организация и проведение воспитательной работы;
- организация самостоятельной работы обучающихся спортсменов по индивидуальным планам;

- организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации – контрольных тестов, определяющих уровень и результат освоения программного материала, предусмотренного дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся спортсменов и не может превышать:
 - на этапе начальной подготовки – 2 часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства – 3 часов.
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 6 астрономических часов.
- определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся спортсменов с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах, а также организации и проведения учебно-тренировочных сборов определяется с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.
- группы обучающихся спортсменов для прохождения учебно-тренировочного процесса комплектуются по гребному спорту (дисциплина – академическая гребля) и этапам спортивной подготовки с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- проведение учебно-тренировочных занятий допускается одновременно с обучающимися спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:
 - разница в уровне подготовки обучающихся спортсменов не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;
 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.
- при проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися спортсменами из разных групп общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.
- для обеспечения непрерывности освоения обучающимися спортсменами дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также участие обучающихся спортсменов в учебно-тренировочных сборах, проводимых организациями.
- формирование количественного состава обучающихся спортсменов для участия в учебно-тренировочных сборах осуществляется с учетом планирования участия обучающихся спортсменов в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъекта Российской Федерации в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более двойного состава.
- под лицами, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, понимаются работники организаций, непосредственно осуществляющие реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта:

тренер-преподаватель;

- Особенности проведения промежуточной и итоговой аттестации являются:

перевод обучающихся спортсменов на следующий этап (период) спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной и итоговой аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по академической гребле;

- Система контроля и зачетные требования включили в себя:

критерии подготовленности спортсменов на каждом этапе (периоде) спортивной подготовки;

виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам (периодам) подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

- Организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися спортсменами с учетом следующих особенностей:

сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся спортсменов;

учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели в астрономических часах;

учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельной работы обучающихся спортсменов по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

- Планирование участия тренеров-преподавателей, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, осуществляется с учетом следующих особенностей:

работа по учебному плану одного тренера-преподавателя с группой обучающихся спортсменов в течение всего учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона);

одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей с одними и теми же обучающимися спортсменами (группой) с учетом специфики вида спорта (спортивной дисциплины) возможна

начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и не должна превышать более 50% от общей нагрузки основного тренера-преподавателя;

бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) других специалистов, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с обучающимся спортсменом (командой), закрепленным персонально за каждым тренером-преподавателем и (или) специалистом), с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по виду спорта (спортивной дисциплины).

-Особенностями сетевого взаимодействия в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки организациями и (или) организациями науки, здравоохранения, иными организациями, обладающими необходимыми ресурсами, является кластерное взаимодействие.

Организации обеспечивают использование индивидуального учебного плана для обучающихся спортсменов, являющихся членами спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Комплектование контингента обучающихся спортсменов, занимающихся в организациях, формируется по виду спорта «гребной спорт» дисциплина – академическая гребля в рамках муниципального задания на оказание услуг (выполнение работ) за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

В организациях допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Обучающиеся спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

- Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.

- эллинг для хранения лодок и иного спортивного оборудования;
- 1 причальный плот;
- сертифицированная дистанция на реке Оке;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, туалеты и душевые для юношей и девушек,
- плавательный бассейн.

7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: академическая гребля			
1.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	2
2.	Весла для распашной гребли	штук	8
3.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	2
4.	Гребной эргометр (гребной тренажер), оборудованный сидением для инвалидов-колясочников	штук	1
5.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	1
6.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
7.	Круги спасательные	штук	4
8.	Жилет спасательный	штук	10
9.	Спасательный трос	штук	2
10.	Электромегафон	штук	2
11.	Причальный плот 10х4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски	комплект	1
13.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	1
15.	Штанга тренировочная	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	4
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
21.	Секундомер	штук	8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

	академической гребли гоночные	Весла распашные для академической гребли гоночные	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	место в парной лодке	на посадочное место в распашной лодке				
9.				штук	-	-	1	2	1	2
10.				штук	0,7	4	-	-	-	-
11.				штук	-	0,9	4	-	-	-

7.3. В период проведения спортивных мероприятий лица, проходящие спортивную подготовку в школе, обеспечиваются питанием и проживанием, а также доставкой до места проведения мероприятий и обратно.

7.4. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная школа укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками квалификации тренеров-преподавателей:
тренеры-преподаватели имеют высшую квалификационную категорию,
Тренеры - преподаватели регулярно проходят повышение квалификации.
Участвуют в семинарах и вебинарах.

Перечень информационного обеспечения

1. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. И.Ф. Емчука - М.: ФиС, - 245 с. 3.
2. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ 2000 г.
3. Теория и методика физического воспитания в 2т.: Учебник, для института / под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова / М.: Фис 1976г.
4. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / ФиС 1971 г.
5. Дембо А.Г. Спортивная медицина / М.: ФиС 1975 г.
6. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания / М.: ФиС 1972 г.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / М.; ФиС 1966 г.
8. Вершинкасас Р.С. Биомеханика академической гребли / Вильнюс, Респ. кабинет методики спорта, 1987 г.
9. Алешин В.С. Тренировки и планирование в академической гребле / методическое пособие 1989 г.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / 2007 г.
11. Дунаев А.Ф. Анализ и оценка тренировочных нагрузок в академической гребле: сборник научных трудов / ЛНИИФК Методика и техника подготовки гребцов - Л., 1978 г.
12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт/2021 г.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация гребного спорта России <http://www.rowingrussia.ru/>