

**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 » 12 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ГРЕБНОЙ СПОРТ»  
(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 «гребной спорт» 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 «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1090 (далее – ФССП), зарегистрирован Минюстом России № 71506 от 14 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;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по академической гребле.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «гребной спорт»

Вид спорта «гребной спорт» - 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 дисциплины вида спорта «гребной спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины					
академическая гребля - одиночка	027	001	1 6	1	1	Я
академическая гребля - одиночка - легкий вес	027	002	1 8	1	1	Я
академическая гребля - двойка парная	027	003	1 6	1	1	Я
академическая гребля - двойка парная - легкий вес	027	004	1 6	1	1	Я
академическая гребля - двойка без рулевого	027	005	1 6	1	1	Я
академическая гребля - двойка без рулевого - легкий вес	027	006	1 8	1	1	Я
академическая гребля - четверка парная	027	008	1 6	1	1	Я
академическая гребля - четверка парная - легкий вес	027	009	1 8	1	1	Я
академическая гребля - четверка без рулевого	027	010	1 6	1	1	Я
академическая гребля - четверка с рулевым	027	011	1 8	1	1	Ф

академическая гребля - четверка без рулевого - легкий вес	027	012	1 8	1	1	А
академическая гребля - восьмерка с рулевым	027	013	1 6	1	1	Я
академическая гребля - командные соревнования гребля - индор	027	017	1 8	1	1	Я
гребля - индор - легкий вес	027	022	1 8	1	1	Я
	027	023	1 8	1	1	Я

Спортивные соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок, юношей и девушек. 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).

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой мужчина и наоборот. Исключение – Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

В академической гребле различаются гребцы парного весла и гребцы распашного весла. Расчеты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четверках и восьмерках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу.

## II. 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)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

### 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 трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10- 14	14- 18	До года - 20 свыше года - 22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520- 728	728- 936	1040-1248	1248-1664

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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

### 3.4. Объем соревновательной деятельности

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

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

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



2.	<b>Здоровьесбережение</b>		В течение года
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		В течение года
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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года

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

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями обучающихся.

3.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-3	2-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3

### 3.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			20	24	24	32	
				1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год					
		Недельная нагрузка в часах												4
		4,5-6	6-8	10	12	14	14	18	20	24	24	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												4
		2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)												4
1.	Общая физическая подготовка	145 - 169	169 - 204	234	280	327	327	256	203	220	220	220	219	
2.	Специальная физическая подготовка	35 - 54	54 - 83	108	130	163	163	334	488	566	566	566	865	
3.	Техническая подготовка	48 - 74	74 - 101	114	150	160	160	214	197	240	240	240	240	
4.	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2 - 9	9 - 16	20	22	29	29	74	62	114	114	114	180	
5.	Участие в соревнованиях	-	-	15	20	21	21	24	50	74	74	74	116	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15	10	14	14	18	20	12	12	12	20	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4 - 6	6 - 12	14	12	14	14	16	20	22	22	22	24	
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	520	624	728	728	936	1040	1248	1248	1248	1664	

### 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 допингконтроля, 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 видом спорта «гребной спорт». Обучающийся, не имеющий допуск, к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям 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 обучающихся проходят: этап начальной подготовки 1 раз в 12 месяцев, тренировочный этап 1 раз в 12 месяцев, этап совершенствования спортивного мастерства 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 вида спорта «гребной спорт»;
- 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;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации; 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 вида спорта «гребной спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских 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 выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, реализующей Программу, на основе 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 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5,50	6,20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	не более	
		5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	не более	
		8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	не более	
		8.05	8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	
		160	145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
		18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
		+5	+6
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>			



2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - третий юношеский разряд, второй юношеский разряд, первый юношеский разряд.
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - третий юношеский разряд, второй юношеский разряд, первый юношеский разряд.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
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	
			7.10	8.10

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»			
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 лица, проходящего спортивную подготовку      80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее
			110      -
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее
			-      110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее
			7.10      8.10
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
2.2.	Подъем штанги из положения лежа	кг	не менее	

	на скамье (1 раз)		100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	90% от массы лица, проходящего СП
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			-	150
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.20	7.20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкий вес»				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	90% от массы лица, проходящего СП
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			-	150
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.40
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## V. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт» (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 обучающихся 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 обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

### 5.3. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гребной спорт»;
- 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;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гребной спорт»;
- 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.

5.6. Лица, осуществляющие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, продолжать обучение не могут.

## 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 учебно-тренировочным занятиям 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.

- Обще-подготовительный 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 обще-подготовительном 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 2 года обучения 6 часов в неделю**

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	16	16	14	13	10	10	10	10	18	18	18	16	169
Специальн физическая подготовка	4		6	4	9	5	5	7	3	1	5	5	54
Техническая подготовка	6	6	6	7	7	9	9	7	3	6	3	5	74
Тактическая, психическая, теоретическая подготовка		2	2	2		2	2			1			11
Спортивные соревнования													
Восстановительные мероприятия								2	2				4
<b>Всего количество часов</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа 1 года обучения 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	30	22	21	16	14	8	13	10	15	30	31	24	234
Специальная физическая подготовка	4	6	6	10	14	15	15	15	11	4	4	4	108
Техническая подготовка	5	9	11	11	11	11	11	11	11	9	7	7	114
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка		2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	20
Участие в соревнованиях		2				4	2	4				3	15
Восстановительные мероприятия	4		1	2	2		2		2			1	14
Инструкторская и судейская практика	2		2	2		3		3	2		1		15
<b>Всего количество часов</b>	<b>45</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>520</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа 2 года обучения 12 часов в неделю**

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	37	26	25	20	18	8	17	13	19	34	35	28	280
Специальн физическая подготовка	6	7	7	11	17	17	18	17	14	4	6	6	130
Техническая подготовка	8	12	14	14	14	14	14	14	14	12	10	10	150
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка		2	2	2	2	4	2	2	2	2		2	22
Участие в соревнованиях	2	2	1	2		2	2	5		2		2	20
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	3	3	1	1					12
Инструкторская и судейская практика			2	2		2		2	1		1		10
Всего количество часов	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

**Годовой план учебно-тренировочного этапа 3 и 4 года обучения 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	40	30	30	24	21	12	21	17	24	38	34	36	327
Специальная физическая подготовка	8	10	10	15	20	21	21	20	15	6	8	8	163
Техническая подготовка	9	13	15	15	15	15	15	15	15	13	10	10	160
Тактическая, психическая, теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	29
Спортивные соревнования	2	2		4	2	6	2	5		2		2	27
Восстановительные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
Инструкторская и судейская практика			2			2		2					6
<b>Всего количество часов</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>728</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа 5 года обучения 18 часов в неделю**

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	31	27	24	18	15	7	15	13	15	33	28	30	256
Специальная физическая подготовка	24	22	27	30	32	34	36	34	27	20	24	24	334
Техническая подготовка	17	15	20	18	18	20	20	20	20	18	14	14	214
Тактическая, психическая, теоретическая подготовка	6	4	6	6	6	8	6	8	8	6	6	4	74
Спортивные соревнования		2		4	2	2	2	4	4	2		2	24
Восстановительные мероприятия		2		2	2		2		2	2	4		16
Инструкторская и судейская практика			4			4		2	2		2	4	18
<b>Всего количество часов</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Годовой план этапа совершенствование спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	46	20	16	1	4	1	8	4	2	36	40	22	200
Специальн физическая подготовка	40	42	62	56	56	44	70	38	38	32	42	40	560
Техническая подготовка	12	14	16	20	18	18	20	18	16	14	12	12	190
Тактическая подготовка		2		4	6	6		10	10	4		2	44
Психологическая подготовка		2		2	2	2		3	3	2		2	18
Теоретическая подготовка		2		2	2	2		3	3	2		2	18
Спортивные соревнования		6		8	10	10		16	16	8		6	80
Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	2					6		4					12
Всего количество часов	100	90	96	95	100	91	100	98	90	100	96	88	1144



## Годовой план этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Количество часов												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	23,5	11,5	25,5	12,5	24,5	22,5	15,5	21,5	15,5	19,5	21,5	21,5	235
Специальная физическая подготовка	23,5	29,5	24,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	352
Техническая подготовка	72	66	71	63	63	57	63	59	63	63	63	63	766
Тактическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Спортивные соревнования		2		6	2	6	8	5	8	4			43
Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	2					6		4					
Всего количество часов	122	112	124	117	125	127	122	125	122	122	120	122	1460

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 15/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/20	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	≈ 15/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 10/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	обучающихся				питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/20	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<i>Психологическая подготовка</i>				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180			
	Лекции и беседы	≈60/90	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	≈60/90	Ноябрь-декабрь		Косвенное внушение.
	<i>Специальная подготовка</i>				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 5040/ 7740			
	Техническая, равномерная	≈1781/ 2748	Январь-апрель		Интенсивность в режиме II- 20% (13 недель) Интенсивность в режиме II- 25% (4 недели)
	Техническая, тактическая, равномерная и переменная	≈1461/ 2424	Май-июль		Интенсивность в режиме II- 30%
	Активный отдых		август		Профилактические мероприятия
	Техническая, равномерная	≈1798/ 2748	Сентябрь - декабрь		Интенсивность в режиме II- 10%
	<i>Общая физическая подготовка</i>				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 8400/ 10140			
	Комбинированная, 16 тренировок силовой направленности	≈ 2800/ 3380	Январь - апрель		Интенсивность в режиме II- 25%
	Комбинированная, 5 тренировок силовой направленности	≈2100/ 2535	Май-июль		Интенсивность в режиме II- 30%
	Активный отдых	≈ 700/ 845	август		Профилактические мероприятия

	(самостоятельная работа) Комбинированная, 10 тренировка силовой направленности	≈ 2800/ 4740	Сентябрь -декабрь	Интенсивность в режиме II- 20%
	<b>Медицинское обследование, восстановительные мероприятия</b>			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240/ 360	По графику	
	<b>Теоретическая подготовка</b>			
Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специализа- ции)	Всего на учебно- тренировочном этапе первого года обучения:	≈ 600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 75	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	≈ 75	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 75	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 75	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	≈ 75	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 75	май	Понятливость. 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	≈ 75	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	≈ 75	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

<b>Психологическая подготовка</b>					
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:</b>	≈ 960			
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 320	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Внутренний отдых	≈ 320	Апрель-август		Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
	Аутотренинг	≈ 320	Апрель-август		Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
<b>Специальная подготовка</b>					
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:</b>	<b>13080</b>			
	Техническая, равномерная, Комбинированная	3270	Январь-март		интенсивность в режиме II-30% 3-4 трен. в неделю силовой направленности, интенсивность в режиме II-30%
	Техническая, равномерная и переменная	2180	Апрель-май		интенсивность в режиме II-35%
	Равномерная и переменная	3270	Июнь-август		интенсивность в режиме II-35%
	Техническая, равномерная	4360	Сентябрь-декабрь		интенсивность в режиме II-25%
<b>Общезначительная подготовка</b>					
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:</b>	<b>14040</b>			
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	3510	Январь-март		интенсивность в режиме II-30%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	2340	Апрель-май		интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	3210	Июнь-август		интенсивность в режиме II-35%

	направленности Комбинированная, тренировки силовой направленности	4680	Сентябрь- декабрь	интенсивность в режиме II-30%	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:	≈ 660			
	История возникновения олимпийского движения	≈ 110	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 110	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологические основы физической культуры	≈ 110	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	≈ 110	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 110	май	Понятливость. 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	≈ 110	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
	<b>Психологическая подготовка</b>				
	Всего на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:	≈ 1140			
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 380	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Внутренний отдых	≈ 380	Апрель-август		Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.	
Аутотренинг	≈ 380	Апрель-август		Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии	

					глубокого расслабления.
<b>Специальная подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:	15240			
	Техническая, равномерная, Комбинированная	≈ 3810	Январь-март		интенсивность в режиме II-30% 3-4 трен. в неделю силовой направленности, интенсивность в режиме II-30%
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 2540	Апрель-май		интенсивность в режиме II-35%
	Равномерная и переменная	≈ 3810	Июнь-август		интенсивность в режиме II-35%
	Техническая, равномерная	≈ 5080	Сентябрь-декабрь		интенсивность в режиме II-25%
<b>Общеспортивная подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:	≈ 16800			
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4200	Январь-март		интенсивность в режиме II-30%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 2800	Апрель-май		интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4200	Июнь-август		интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 5600	Сентябрь-декабрь		интенсивность в режиме II-30%
<b>Теоретическая подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:	≈ 720			
	История возникновения олимпийского движения	≈ 120	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 120	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>					

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 120	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120	май		Понятливость. 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	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<b>Психологическая подготовка</b>				
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:</b>	<b>≈ 1620</b>			
Методы и средства гетеротренинга	≈ 540	Апрель-август		Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
Внушенный отдых	≈ 540	Апрель-август		Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
Аутотренинг	≈ 540	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
<b>Специальная подготовка</b>				
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:</b>	<b>≈ 17820</b>			
Техническая, равномерная, Комбинированная	≈ 4455	Январь-март		интенсивность в режиме II-30% 3-4 трен. в неделю силовой направленности, интенсивность в режиме II-30%
Техническая, равномерная и переменная	≈ 2970	Апрель-май		интенсивность в режиме II-35%



	Равномерная и переменная	≈ 4455	Июнь-август	интенсивность в режиме II-35%
	Техническая, равномерная	≈ 5940	Сентябрь - декабрь	интенсивность в режиме II-25%
<b>Общефизическая подготовка</b>				
	Всего на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:	≈ 19020		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4755	Январь-март	интенсивность в режиме II-30%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 3170	Апрель-май	интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4755	Июнь-август	интенсивность в режиме II-35%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 6340	Сентябрь-декабрь	интенсивность в режиме II-30%
<b>Теоретическая подготовка</b>				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения:	≈ 960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 160	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 160	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 160	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составной организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 160	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈ 160	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

	вида спорта				спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 160	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<b>Психологическая подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения:	≈ 1560			
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 520	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Внушенный отдых	≈ 520	Апрель-август		Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
	Аутотренинг	≈ 520	Апрель-август		Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
<b>Специальная подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения:	28320			
	Техническая, равномерная, Комбинированная	≈ 7080	Январь-март		интенсивность в режиме II-50%
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 4720	Апрель-май		интенсивность в режиме II-55%; III-IV – 2%
	Равномерная и переменная	≈ 7080	Июнь-август		интенсивность в режиме II-60%; III-IV – 2%
	Техническая, равномерная	≈ 9440	Сентябрь-декабрь		интенсивность в режиме II-70%; III-IV – 1%
<b>Общеспортивная подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения:	≈ 13500			
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 3375	Январь-март		интенсивность в режиме II-50%, интенсивность в режиме II-55%, III -0,5%
	Комбинированная,	≈ 2250	Апрель-		интенсивность в режиме II-55%

	тренировки силовой направленности		май		интенсивность в режиме II-55%,
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 3375	Июнь-август		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 2500	Сентябрь-декабрь		интенсивность в режиме II-60%
<b>Теоретическая подготовка</b>					
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Всего на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения:	1080			
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 216	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 216	январь		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 216	май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 216	декабрь-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 216	февраль-май		
<b>Психологическая подготовка</b>					
	Всего на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения:	1680			
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 560	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Внутренний отдых	≈ 560	Апрель-август		Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.

	Аутотренинг	≈ 560	Апрель-август	Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
<b>Специальная подготовка</b>				
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения:</b>	<b>33960</b>		
	Техническая, равномерная, Комбинированная	≈ 7275	Январь-март	интенсивность в режиме II-50%
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 4850	Апрель-май	интенсивность в режиме II-55%; III-IV – 2%
	Равномерная и переменная	≈ 7275	Июнь-август	интенсивность в режиме II-60%; III-IV – 2%
	Техническая, равномерная	≈ 9700	Сентябрь-декабрь	интенсивность в режиме II-70%; III-IV – 1%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 4850	Апрель-август	интенсивность в режиме II-55%; III-IV – 2%
<b>Общезначительная подготовка</b>				
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения:</b>	<b>≈ 14940</b>		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 3735	Январь-март	интенсивность в режиме II-50%, интенсивность в режиме II-55%, III -0,5%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 2490	Апрель-май	интенсивность в режиме II-55%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 3735	Июнь-август	интенсивность в режиме II-55%,
	Комбинированная, тренировки силовой направленности	≈ 4980	Сентябрь-декабрь	интенсивность в режиме II-60%

**Теоретическая подготовка**

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 480		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 96	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	≈ 96	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 96	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	≈ 96	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.

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 480		
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 160	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Внутренний отдых	≈ 160	Апрель-август	Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
	Аутотренинг	≈ 160	Апрель-август	Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
	Восстановительные средства	В		Педагогические средства восстановления: рациональное

**Психологическая подготовка**

	и мероприятия	переходный период спортивной подготовки		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.
<b>Специальная подготовка</b>				
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	≈ 46200		
	Техническая, равномерная и переменная	≈ 10440	Январь - март	интенсивность в режиме II-50%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 8560	Апрель - май	интенсивность в режиме II-55%; III-IV - 2%
	Равномерная и переменная, тренировки технические, тренировка повторная или соревновательная	≈ 17120	Июнь - сентябрь	интенсивность в режиме II-60%; III-IV - 2%
	Равномерная и переменная, тренировки технические	≈ 10080	Октябрь - декабрь	интенсивность в режиме II-70%; III-IV - 1%
<b>Общезначимая физическая подготовка</b>				
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	19020		
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 2-3 тр. в неделю, лыжи	≈ 5580	Январь - март	интенсивность в режиме II-50%, интенсивность в режиме II-55%, III -0,5%
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 2-3 тр. в неделю	≈ 2460	Апрель - май	интенсивность в режиме II-55%
	Комбинированная, тренировки силовой	≈ 3180	Июнь - август	интенсивность в режиме II-55%,

	направленности 1 тр. в неделю						
	Комбинированная, тренировки силовой направленности 1-2 тр. в неделю	≈ 7800	Сентябрь-декабрь			интенсивность в режиме II-60%	
<b>Теоретическая подготовка</b>							
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 1200					
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 240	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	≈ 240	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	≈ 240	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	≈ 240	декабрь			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 240	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	
<b>Психологическая подготовка</b>							
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 1440					
	Методы и средства гетеротренинга	≈ 480	сентябрь-апрель			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	

					Системные волевые качества личности
Внешний отдых	≈ 480	Апрель-август			Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.
Аутотренинг	≈ 480	Апрель-август			Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивно-й подготовки и			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

<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>54420</b>			
Равномерная и переменная, 1-2 тренировки в неделю технические	≈ 13605	Январь-март		интенсивность в режиме II-70%; III-1%
Равномерная и переменная, не более 1 тренировки в две недели повторной или интервальной, 1-2 тренировки в неделю технические	≈ 9070	Апрель - май		интенсивность в режиме II-70%; III- IV-1%
Равномерная и переменная, не более 1 тренировки в неделю повторной или интервальной, 1 трениров. в неделю технические	≈ 13605	Июнь - август		интенсивность в режиме II-70%; III- IV-2%
Равномерная и переменная, 1-2 тренировки в неделю технические	≈ 18140	Сентябрь - декабрь		интенсивность в режиме II-70%; III-1%



**Общеспортивная подготовка****Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**

Комбинированная, тренировки силовой направленности 2 тр. в неделю, лыжи	≈ 18720	Январь-март	интенсивность в режиме II-35%;
Комбинированная, тренировки силовой направленности 1 тр. в нед	≈ 4680	Апрель - май	интенсивность в режиме II-35%;
Комбинированная, тренировки силовой направленности 2 тр. в нед.	≈ 3120	Июнь - август	интенсивность в режиме II-35%;
Комбинированная, тренировки силовой направленности 1 тр. в нед	≈ 4680	Сентябрь - декабрь	интенсивность в режиме II-32%;

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по гребному спорту, дисциплине - академическая гребля

6.1. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки вида спорта «гребной спорт» 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 обучающихся, регулярно занимающихся гребным спортом;
- повышение качества подготовки спортивного резерва.

Особенности устанавливают специфику в отношении:

- школы, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, зачисленных в школу;
- 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 посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

6.3. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется школой 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.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по виду спорта «гребной спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по гребному спорту не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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 в спортивных соревнованиях;
- организация практических и теоретических занятий для освоения обучающимися инструкторской и судейской деятельности;
- организация и проведение медико-восстановительных мероприятий;
- организация и проведение антидопинговых мероприятий;
- организация и проведение воспитательной работы;
- организация самостоятельной работы обучающихся 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 и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.
- определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся 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 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 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.
- для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых школой.
- формирование количественного состава обучающихся для участия в учебно-тренировочных сборах осуществляется с учетом планирования участия обучающихся 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, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам (периодам) подготовки, сроки проведения контроля;
- Спортивная школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися 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;
  - 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 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 в течение всего учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона);
  - одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей с одними и теми же обучающимися 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, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с обучающимся, закрепленным персонально за каждым тренером-преподавателем.

Школа обеспечивает использование индивидуального учебного плана для обучающихся, являющихся членами спортивных сборных команд Московской области, кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Комплектование контингента обучающихся, занимающихся в школе, 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, 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 школы 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:

- 2 эллинга для хранения лодок и иного спортивного оборудования;
- 3 причальных плоты;
- сертифицированная дистанция на реке Оке;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, туалеты и душевые для юношей и девушек,
- помещение для ремонта спортивного инвентаря.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
2.	Лодка ПВХ под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и	штук	на тренера-преподавателя

	спасательным тросом 25 м		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.	Гантели	комплект	2
9.	Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
10.	Гребной эргометр	штук	1
11.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
12.	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	4
13.	Мяч баскетбольный	штук	2
14.	Мяч волейбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Велосипед	штук	1
18.	Велотренажер	штук	2
19.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
20.	Подставка под гантели	штук	2
21.	Рама для приседания	штук	1
22.	Рация	штук	4
23.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
24.	Секундомер	штук	2

25.	Скамья гимнастическая	штук	2
26.	Скамья для жима лежа	штук	1
27.	Спасательный жилет	штук	10
28.	Стойка для грифа штанги	штук	1
29.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»			
30.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
31.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
32.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
33.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
34.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
35.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
36.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
37.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
38.	Фиксатор вертлюга	штук	16
39.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
40.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
41.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
42.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
43.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
44.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
45.	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
46.	Весла парные для народной гребли	пар	12
47.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4

48.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
49.	Ноутбук	штук	1
50.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
51.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
52.	Монитор для гребного эргометра	штук	13
53.	Сиденье для гребного эргометра	штук	13
54.	Цепь для гребного эргометра	штук	13
55.	Маховик для гребного эргометра	штук	13
56.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	13
57.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	13
58.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	13
59.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	13
60.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	13
61.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	13
62.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	13
63.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	13



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

	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								
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	-	-	-	-	-	1	4
								4	1
13.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	-	-	-	-	-	1	6

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

### 7.3. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная школа укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками.

Квалификации тренеров-преподавателей:

6 тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию,  
1 тренер – преподаватель, молодой специалист, не имеет 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. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / М.; ФиС 1966 г.
8. Вершинская 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.

### 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/>