



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ГРЕБНОЙ СПОРТ

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

Разработчики:

ФГБУ ФЦПСР;

Михайлова Заррина Шухратовна – мастер спорта России по гребному спорту, инструктор-методист ГБПОУ г. Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы;

Крестовникова Марина Викторовна – начальник отдела (по виду или группе видов спорта) МБУ ДО «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

Чернышкова Наталья Викторовна – Отличник физической культуры и спорта, заместитель директора по спортивной работе ГБОУ ДО «Нижегородская областная спортивная школа олимпийского резерва по гребному спорту;

Чефранов Александр Анатольевич – Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР по академической гребле, директор ГБУ ДО Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребному спорту»;

Иванов Евгений Валерьевич – мастер спорта России по академической гребле, заместитель директора по методической работе МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» города Твери;

Евсеев Артемий Андреевич – директор МБУ СШОР Сортавальского муниципального района;

Мясоедов Андрей Юрьевич – вице-президент ООО «Федерация гребного спорта России», Президент РОО «Федерация гребного спорта Астраханской области», мастер спорта России по гребному спорту.

Рецензент:

Мовшович А.Д. – доктор педагогических наук, профессор.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1090.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	8
2.2. Объем Программы.	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (антидопинговое обеспечение).....	21
2.7. План инструкторской и судейской практики.	23
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
III. Система контроля	30
IV. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт»	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	33
4.2. Учебно-тематический план.	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	60
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	61

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 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 Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1090 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1241 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 916н).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «гребной спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «гребной спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки вида спорта «гребной спорт», обеспечение дополнительного образования детей и взрослых, направленное на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Каждый этап спортивной подготовки имеет свой срок реализации и может состоять из одного или нескольких спортивных сезонов. В таблице № 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость спортивных групп.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 Организация:

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

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

– непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица № 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

Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем реализации Программы посредством зачисления и дальнейшего перевода обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями ФССП с учётом возраста и уровня их физической подготовленности.

2.2. Объем Программы.

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата. Для наиболее оптимальной адаптации обучающихся к учебно-тренировочной нагрузке рекомендуется ежегодное постепенное увеличение её объема. Это снизит риск физических и эмоциональных перегрузок обучающихся и позволит более точно спланировать многолетний круглогодичный и поэтапный процесс освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В таблице № 2 представлен объём спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки.

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица № 2

Объем Программы

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	2024	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

Допускается проведение спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований и (или) учебно-тренировочных мероприятий за пределами Российской Федерации, в том числе за счёт средств субсидии, выделенной на выполнение государственного задания.

При планировании учебно-тренировочных мероприятий (сборов) Организация формирует количественный состав участников этих мероприятий с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» представлены в приложении № 3 к ФССП.

Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Минимальный объём соревновательной деятельности и виды спортивных соревнований представлен в таблице № 3

Таблица № 3

Объём соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план). Учебный план составляется и утверждается Организацией на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане виды подготовки и иные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 4.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																	
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет										
		1-й год обучения		2-й год обучения		1-3-й годы обучения			4-5-й годы обучения										
		Недельная нагрузка в часах																	
		4,5	6	6	8	10	12	14	14	16	18	20	22	24	24	26	28	30	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2				3						4				4			
		1.	Общая физическая подготовка	140-152	187-202	162-177	216-237	234-260	280-312	327-364	196-269	224-307	252-346	176-260	194-286	212-312	149-212	162-229	174-247
2.	Специальная физическая подготовка	35-46	46-62	46-62	62-83	104-130	124-156	145-182	232-305	266-349	299-393	478-540	526-594	574-649	574-711	621-770	669-830	717-889	765-948
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	5-15	6-18	7-21	14-43	16-49	18-56	62-72	68-80	74-87	87-112	94-121	101-131	109-140	116-149
4.	Техническая подготовка	46-58	62-78	68-84	91-112	114-140	137-168	160-196	145-182	166-208	187-234	156-208	171-228	187-249	149-187	162-202	174-218	187-234	199-249
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	3-6	9-12	12-16	15-20	18-24	21-29	36-50	41-58	46-65	62-104	68-114	74-124	99-149	108-162	116-174	124-187	133-199
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-10	6-12	7-14	7-14	8-16	9-18	10-20	11-22	12-24	12-24	13-27	14-29	15-31	16-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	2-7	3-9	3-9	4-12	5-15	6-18	7-21	7-21	8-24	9-28	10-31	11-34	12-37	12-37	13-40	14-43	15-46	16-49

мероприятия, тестирование и контроль																			
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	728	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1352	1456	1560	1664	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся 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.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

С целью организации воспитательной работы Организацией ежегодно составляется календарный план воспитательной работы на учебный год, который дифференцируется по этапам спортивной подготовки.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 5.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на культурно-досуговое воспитание	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	в течение года
1.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение безопасности	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, спортивных мероприятий и спортивных соревнований	в течение года
		Встреча обучающихся с сотрудниками ГИБДД, с целью проведения бесед на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	в течение года
		Проведение мероприятий по изучению алгоритма действий при возникновении пожара	в течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на государственно-патриотическое воспитание	Проведение лекций и бесед с целью формирования уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн) и таким понятиям, как Родина, Отечество, честь и достоинство. Привлечение обучающихся к оформлению соответствующих стендов	в течение года
		Проведение различных тематических конкурсов рисунков, песен, стихов	в течение года
1.4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение конкурсов и акций, посвященных популяризации здорового образа жизни и сохранению здоровья	в течение года
1.5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на развитие коллективизма, привычки к труду, взаимопомощи	Совместное участие обучающихся из разных спортивных групп в различных массовых спортивных мероприятиях («День ходьбы», «Кросс нации», «Лыжня России» и других)	в течение года
1.6.	Организация и проведение мероприятий, направленных на теоретическую подготовку обучающихся	Проведение лекций, бесед, отдельных учебно-тренировочных занятий, разбор методических пособий, плакатов и киноматериалов.	в течение года

2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на культурно-досуговое воспитание	Совместное участие обучающихся и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я – спортивная семья	в течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение безопасности	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, спортивных мероприятий и спортивных соревнований	в течение года
		Встреча обучающихся с сотрудниками линейного отдела полиции на транспорте с целью проведения бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на железных дорогах в пути следования к местам проведения учебно-тренировочного мероприятий и спортивных соревнований, а также спортивных мероприятий» и другие	в течение года
		Проведение мероприятий по изучению алгоритма действий при возникновении пожара	в течение года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на государственно-патриотическое воспитание	Проведение торжественных патриотических воспитательных мероприятий, линеек и концертных программ	в течение года
		Изучение истории своего города, области. Организация экскурсий по родному краю с посещением исторических мест, памятников боевой и трудовой славы. Организация экскурсий в местах проведения соревнований	в течение года
2.4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение учебных и воспитательных мероприятий по формированию здорового образа жизни у обучающихся средствами различных видов спорта	в течение года
2.5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на развитие коллективизма, привычки к труду, взаимопомощи	Участие в качестве волонтеров в различных физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе организуемых Организацией	в течение года
2.6.	Организация и проведение мероприятий, направленных на теоретическую подготовку обучающихся	Проведение лекций, бесед, отдельных учебно-тренировочных занятий, разбор методических пособий, плакатов и киноматериалов.	в течение года
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на культурно-досуговое воспитание	Организация встреч обучающихся со спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы	в течение года

3.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение безопасности	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, спортивных мероприятий и спортивных соревнований	в течение года
		Проведение мероприятий по изучению алгоритма действий при угрозе террористического акта	в течение года
3.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на государственно-патриотическое воспитание	Изучение истории своего города, области. Организация экскурсий по родному краю с посещением исторических мест, памятников боевой и трудовой славы. Организация экскурсий в местах проведения соревнований	в течение года
3.4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Лекции и беседы, направленные профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании	в течение года
		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
3.5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на развитие коллективизма, привычки к труду, взаимопомощи	Участие обучающихся в проведении общешкольных и общегородских субботников	в течение года
3.6.	Организация и проведение мероприятий, направленных на практическую подготовку	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	в течение года
		Проведение обучающимися учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	в течение года
3.7.	Организация и проведение мероприятий, направленных на теоретическую подготовку обучающихся	Проведение лекций, бесед, отдельных учебно-тренировочных занятий, разбор методических пособий, плакатов и киноматериалов.	в течение года
4.	Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на культурно-досуговое воспитание	Проведение мастер-классов по культивируемым видам спорта	в течение года

4.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение безопасности	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, спортивных мероприятий и спортивных соревнований	в течение года
4.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на государственно-патриотическое воспитание	Организация встреч обучающихся с участниками и ветеранами боевых действий	в течение года
4.4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека	в течение года
		Соблюдение обучающимися режима питания и отдыха	в течение года
4.5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на развитие коллективизма, привычки к труду, взаимопомощи	Организация спортивно-массовых мероприятий в общеобразовательных школах и других учебных заведениях	в течение года
4.6.	Организация и проведение мероприятий, направленных на практическую подготовку	Составление обучающимися конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	в течение года
		Написание обучающимися проектов положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов	в течение года
4.7.	Организация и проведение мероприятий, направленных на теоретическую подготовку обучающихся	Проведение лекций, бесед, отдельных учебно-тренировочных занятий, разбор методических пособий, плакатов и киноматериалов.	в течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (антидопинговое обеспечение).

Лица, проходящие спортивную подготовку в Организациях, должны соблюдать требования общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

С целью формирования нулевой терпимости к допингу и предотвращения допинга в спортивной среде, Организация ежегодно разрабатывает и, при необходимости, корректирует план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включающий участие обучающихся, тренеров-преподавателей и сотрудников Организации в образовательных антидопинговых программах, обучающих семинарах, проведение бесед с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, бесед с родителями в рамках родительских собраний (об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и другие), непосредственное проведение тестирований допинг-контроля и другие мероприятия.

Обучающиеся по Программе осуществляющие трудовую деятельность в Организации в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор» знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гребной спорт».

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

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

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	
1.1.	Проведение теоретических занятий по теме: «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил» (обучающимся даются базовые знания по указанной тематике)	1 раз в год
1.2.	Проведение теоретических занятий по теме: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (обучающимся даются базовые знания по указанной тематике)	1 раз в год
1.3.	Проведение теоретических занятий по теме: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (обучающимся даются базовые знания по указанной тематике)	1 раз в год
1.4.	Проведение физкультурно-спортивного мероприятия «Честная игра» (с составлением отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,	1 раз в год

	фото/видео)	
1.5.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся и тренеров-преподавателей (с обязательным предоставлением обучающимся соответствующего сертификата)	1 раз в год
1.6.	Участие обучающихся и тренеров-преподавателей в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
2.1.	Проведение теоретических занятий по теме: «Виды нарушений антидопинговых правил» (обучающимся даются углубленные знания по указанной тематике)	1 раз в год
2.2.	Проведение теоретических занятий по теме: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (обучающимся даются углубленные знания по указанной тематике)	1 раз в год
2.3.	Проведение теоретических занятий по теме: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (обучающимся даются углубленные знания по указанной тематике)	1 раз в год
2.4.	Проведение практического занятия «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» (обучающимся даются углубленные знания по указанной тематике)	1 раз в год
2.5.	Проведение физкультурно-спортивного мероприятия «Честная игра» (с составлением отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео)	1 раза в год
2.6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся и тренеров-преподавателей (с обязательным предоставлением обучающимся соответствующего сертификата)	1 раз в год
2.7.	Участие обучающихся и тренеров-преподавателей в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению
3.	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
3.1.	Проведение теоретических занятий по теме: «Виды нарушений антидопинговых правил» (обучающимся даются максимальные знания по указанной тематике)	1 раз в год
3.2.	Проведение теоретических занятий по теме: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (обучающимся даются максимальные знания по указанной тематике)	1 раз в год
3.3.	Проведение теоретических занятий по теме: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (обучающимся даются максимальные знания по указанной тематике)	1 раз в год
3.4.	Проведение теоретических занятий по теме: «Проведение процедуры допинг-контроля» (обучающимся даются максимальные знания по указанной тематике)	1 раза в год
3.5.	Проведение теоретических занятий по теме: «Система АДАМС» (обучающимся даются максимальные знания по указанной тематике)	1 раза в год
3.6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся и тренеров-преподавателей (с обязательным предоставлением обучающимся соответствующего сертификата)	1 раз в год
3.7.	Участие обучающихся и тренеров-преподавателей в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению

Рекомендации:

При заполнении данного раздела необходимо использовать данные следующих документов:

- статья 26 Федерального закона № 329 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих антидопинговую деятельность;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1013;
- Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:
<https://rusada.ru>

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям;
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства Организации по гребному спорту;

2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых Организацией;

3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых Организацией;

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства часть учебно-тренировочных занятий выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по гребному спорту;

2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов;

3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 7.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	
1.1.	Привлечение обучающихся к проведению коллективного разбора тренировочного занятия	в течение года
1.2.	Привлечение обучающихся к проведению коллективного разбора спорных моментов в вопросе судейства спортивных мероприятия	в течение года
1.3.	Проведение теоретических занятий по темам: «Классификация соревнований», «Виды соревнований», «Спортивные дисциплины в гребном спорте», «Возрастные категории участников соревнований», «Права и обязанности участников соревнований»	в течение года
1.4.	Привлечение обучающихся к самостоятельному проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера-преподавателя;	в течение года
1.5.	Привлечение обучающихся к подготовке мест проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	в течение года
1.6.	Привлечение обучающихся к проведению спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований в качестве волонтера	в течение года
1.7.	Привлечение обучающихся к проведению мероприятий по сдаче контрольных нормативов	в течение года
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
2.1.	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов»	в течение года
2.2.	Привлечение обучающихся к составлению конспекта учебно-тренировочного занятия для своей группы	в течение года
2.3.	Привлечение обучающихся к проведению учебно-тренировочного занятия в своей группе в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года
2.4.	Привлечение обучающихся к разбору видео материалов проведенного учебно-тренировочного занятия, определению и исправлению ошибок в выполнении упражнений	в течение года
2.5.	Привлечение обучающихся к составлению плана подготовки к спортивному соревнованию под руководством тренера-преподавателя	в течение года
2.6.	Проведение теоретических занятий по темам: «Заявки на участие в соревнованиях», «Регламент соревнований», «Программа соревнований», «Правила движения на воде», «Состав судейской коллегии и обязанности судей»	в течение года
2.7.	Привлечение обучающихся к подготовке мест проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	в течение года
2.8.	Привлечение обучающихся к судейству контрольных соревнований	в течение года
2.9.	Присвоение обучающимся квалификационной категории спортивных судей «юный спортивный судья»	По достижении соответствующего возраста

3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	
3.1.	Проведение теоретических занятий по теме: «Особенности организации учебно-тренировочных занятий»	в течение года
3.2.	Привлечение обучающихся к составлению конспекта и проведению учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя	в течение года
3.3.	Привлечение обучающихся к составлению плана подготовки для младших групп	в течение года
3.4.	Проведение теоретических занятий по темам: «Место проведения соревнований и гребной инвентарь», «Проведение соревнований», «Особенности судейства различных дисциплин гребного спорта»	в течение года
3.5.	Привлечение обучающихся к составлению Положения (регламента) о проведении первенства Организации	в течение года
3.6.	Привлечение обучающихся к судейству первенства Организации в качестве помощника секретаря, помощника стартера и других судейских должностей	в течение года
3.7.	Привлечение обучающихся к самостоятельному судейству контрольно-тестовых мероприятий для младших групп	в течение года
3.8.	Привлечение обучающихся к участию в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата	в течение года
3.9.	Привлечение обучающихся к сдаче квалификационного зачета, в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «гребной спорт», для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	По достижении соответствующего возраста
4.	Этап высшего спортивного мастерства	
4.1.	Привлечение обучающихся к самостоятельному проведению учебно-тренировочных занятий по физической подготовке	в течение года
4.2.	Привлечение обучающихся к судейству контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых Организацией;	в течение года
4.3.	Привлечение обучающихся к составлению планов подготовки для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на текущий сезон	в течение года
4.4.	Привлечение обучающихся к составлению комплексов упражнений для развития различных физических качеств и совершенствования техники гребли	в течение года
4.5.	Привлечение обучающихся к освоению методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Организации или общеобразовательном учреждении	в течение года
4.6.	Привлечение обучающихся к судейству официальных соревнований	в течение года
4.7.	Привлечение обучающихся к прохождению практики судейства и сдаче квалификационного зачета, в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «гребной спорт», для присвоения квалификационных категорий спортивных судей «спортивный судья второй категории» и «спортивный судья первой категории»	По достижении соответствующего возраста

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

Лица, проходящие спортивную подготовку в Организациях, должны иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выданного по результатам прохождения углубленного медицинского обследования (УМО).

Прохождение спортивной подготовки обучающимися и достижение ими спортивных результатов характеризуется повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления обучающихся в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.) и содержат следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;

- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

– учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстановительные средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- физио- и гидропроцедуры;
- баня,
- различные виды массажа,
- витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

Все медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 8.

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Этап начальной подготовки	
1.1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
1.2.	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
1.3.	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
1.4.	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
1.5.	Применение педагогических средств восстановления	В течение года
1.6.	Применение психологических средств восстановления	В течение года
1.7.	Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
1.8.	Тестирование и сдача контрольно-переводных нормативов	ежегодно
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
2.1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
2.2.	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
2.3.	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
2.4.	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
2.5.	Применение педагогических средств восстановления	В течение года
2.6.	Применение психологических средств восстановления	В течение года
2.7.	Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
2.8.	Тестирование и сдача контрольно-переводных нормативов	ежегодно
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	
3.1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
3.2.	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
3.3.	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
3.4.	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
3.5.	Применение педагогических средств восстановления	В течение года
3.6.	Применение психологических средств восстановления	В течение года
3.7.	Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
3.8.	Тестирование и сдача контрольно-переводных нормативов	ежегодно
4.	Этап высшего спортивного мастерства	
4.1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
4.2.	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
4.3.	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев

4.4.	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
4.5.	Применение педагогических средств восстановления	В течение года
4.6.	Применение психологических средств восстановления	В течение года
4.7.	Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
4.8.	Тестирование и сдача контрольно-переводных нормативов	ежегодно

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-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, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-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 два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребной спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)

для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях №6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях №7-9 к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

На протяжении периода обучения в спортивной школе обучающиеся проходят несколько спортивных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. В соответствии с решаемыми на этапе задачами регулируется интенсивность учебно-тренировочных нагрузок.

Под интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки подразумевается мощность и напряженность мышечной работы, которая может определяться по частоте сердечных сокращений обучающегося.

Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную учебно-тренировочную направленность и биоэнергетические показатели. Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок представлены в таблице 9.

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и их основные характеристики

№ зоны	Наименование зоны интенсивности	Направленность работы в зоне интенсивности	Интервал (время) однократной нагрузки (с, мин.)	Соотношение: работа/отдых	Количество отрезков в серии	Количество серий	Суммарный объём нагрузки (мин)	Показатели ЧСС (уд/мин)
I	Аэробно-восстановительная	Восстановление Капилляризация Окисление жиров	40 мин – 180 мин	–	–	–	40 – 180	100 – 140
II	Аэробная	Аэробная емкость	1 мин – 20 мин	1:0,3 (отдых не более 4-6 мин)	4 – 16	1 – 3	40 – 100	140 – 160
III	Аэробно-анаэробная (смешанная)	Аэробная мощность	40 с – 2 мин	1: (0,5 – 1)	5 – 8	1 – 3	20 – 40	160 – 180
IV	Анаэробная	Анаэробная гликолитическая емкость	40 с – 2 мин	1:3	6 – 12	1 – 3	10 – 20	>180
		Анаэробная гликолитическая мощность	20 с – 50 с	1: (3 – 5)	4 – 6	2 – 4	6 – 10	>180
V	Алактатная	Алактатная мощность и емкость Максимальная скорость	10 с – 20 с	1:10	6 – 8	2 – 5	1 – 5	–

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения технике гребли и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки гребцов;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных гребцов.

Этап начальной подготовки.

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Ниже дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей подготовки (ОФП), специальной подготовки (СФП) и теоретических занятий по периодам и этапам обучения.

Таблица № 10

1-й год обучения на этапе начальной подготовки сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь - 17 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -90%, в режиме II -10%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -80%, в режиме II -20%
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -85%, в режиме II -15%
	ОФП	Силовая направленность: Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II -

		25%
II общеподготовительный этап - январь-апрель - 17 недель, в том числе:		
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -85%, в режиме II - 15%
	ОФП	Силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -80%, в режиме II - 20%
	ОФП	Силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -80%, в режиме II - 20%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель, в том числе:		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменные. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Таблица № 11

2-й год обучения на этапе начальной подготовки
сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь - 17 недель, в том числе:		

Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -90%, в режиме II - 10%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -80%, в режиме II - 20%
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -85%, в режиме II - 15%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
II общеподготовительный этап - январь-апрель - 17 недель, в том числе:		
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -85%, в режиме II - 15%
	ОФП	Силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -80%, в режиме II - 20%
	ОФП	Силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -80%, в режиме II - 20%
	ОФП	Силовая направленность. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II - 25%
	ОФП	Силовая направленность Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель, в том числе:		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Силовая направленность Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Силовая направленность Интенсивность: в режиме I -70%, в режиме II - 30%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная задача учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объёма учебно-тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики академической гребли.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, совершенствование силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Примерное распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется следующим образом:

1-й год обучения на учебно-тренировочном этапе

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-март - 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II -25%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 68%, в режиме II - 32%
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II -25%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 68%, в режиме II - 32%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I -75%, в режиме II -25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 68%, в режиме II - 32%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 70%, в режиме II - 30%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май - 9 недель, в том числе:		
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%

Соревновательный период – 8 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая, соревнования Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Таблица № 13

**2-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
сентябрь-май**

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-март - 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная Интенсивность: в режиме I - 70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 70%, в режиме II - 30%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 68%, в режиме II - 32%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность.

		Интенсивность: в режиме I - 65%, в режиме II - 35%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май - 9 недель, в том числе		
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, техническая, переменные. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Соревновательный период - 8 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая, соревнования. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%,
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Таблица № 14

3-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%

	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май - 9 недель, в том числе:		
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, техническая, переменная, повторная, соревнования. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
	ОФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Соревновательный период - 8 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая, равномерные, повторная, соревнования. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%,
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

Таблица № 15

4-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		

Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II - 40%
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 49%, в режиме II - 50%, в режиме III - 1%.
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме I - 49%, в режиме II - 50%, в режиме III - 1%.
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая, равномерные, повторная, соревнования. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%,
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%

Соревновательный период - 8 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая, равномерные, повторная, соревнования. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%,
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

Таблица № 16

5-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-март - 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 60%, в режиме II -

		40%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май - 9 недель, в том числе:		
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 49%, в режиме II - 50%, в режиме III - 1%.
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 55%, в режиме II - 45%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме I - 49%, в режиме II - 50%, в режиме III-IV - 1%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
Соревновательный период – 8 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая, равномерная, повторная, соревнования. Интенсивность: в режиме I - 49%, в режиме II - 50%, в режиме III-IV - 1%.
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 50%, в режиме II - 50%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

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

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для групп совершенствования спортивного мастерства осуществляется следующим образом:

Таблица № 17

Сентябрь-апрель

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
--------	----------------	---

I общеподготовительный этап - сентябрь-март - 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II-70%, в режиме III-1%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Декабрь-январь: 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Январь-февраль: 21-23 недели, , недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II-70%, в режиме III-1%
Февраль-март: 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II-70%, в режиме III-1%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
II этап специально-подготовительный - март-апрель – 4 недели, в том числе:		
Март-апрель: 31-34 неделя, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, повторная интервальная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II-70%, в режиме III-1%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Соревновательный период - май-июль - 13 недель, в том числе:		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, повторная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 28%, в режиме II-70%, в режиме III—IV - 2%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, повторная, интервальная, соревнования, техническая. Интенсивность: в режиме I - 28%, в режиме II-70%, в режиме III—IV - 2%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

Этап высшего спортивного мастерства.

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства – максимальное повышение спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основное направление в работе – интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

Таблица № 18

Сентябрь-апрель

Месяцы	Вид подготовки	Метод, Интенсивность, Объем работы относительно общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)
I общеподготовительный этап - сентябрь-февраль - 29 недель, в том числе:		
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II-70%, в режиме III-1%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Декабрь-январь: 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I – 29%, в режиме II - 70%, III-1%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Январь-февраль: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II-70%, в режиме III-1%
февраль-март: 24-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
II этап специально-подготовительный - март-апрель – 5 недель, в том числе:		
Март-апрель: 30-34 неделя, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, повторная, интервальная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 29%, в режиме II - 70%, в режиме III-IV- 1%

	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Соревновательный период: май-июль - 13 недель, в том числе:		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, повторная, интервальная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 28%, в режиме II-70%, в режиме III—IV - 2%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 30%, в режиме II - 70%
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, переменная, повторная, интервальная, техническая. Интенсивность: в режиме I - 28%, в режиме II-70%, в режиме III—IV - 2%
	ОФП	Комбинированная, силовая направленность. Интенсивность: в режиме I - 35%, в режиме II - 65%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи;

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

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать учебно-тренировочные занятия на воде категорически запрещается;

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена «Схема движения гребных судов на водоёме и соревновательной дистанции», а также «Инструкция по безопасности проведения учебно-тренировочных занятий» (далее – Инструкция по безопасности), учитывающая размеры водоёма, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и прочее. В Инструкцию по безопасности должны быть включены следующие пункты.

Обязанности тренера-преподавателя:

- проводить перед началом учебно-тренировочных занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;
- допускать обучающихся к учебно-тренировочным занятиям только при условии прохождения врачебного контроля;
- проводить учебно-тренировочные занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;
- применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;
- контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся с учебно-тренировочных занятий;
- принимать меры к прекращению учебно-тренировочных занятий на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
- оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия;
- в случае травмы тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

Обязанности обучающегося:

- своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- регулярно посещать учебно-тренировочные занятия записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- проверять исправность и надежность инвентаря перед каждым учебно-тренировочным занятием;
- в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение учебно-тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.
- при проведении учебно-тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда обучающегося должна соответствовать предстоящему учебно-тренировочному занятию, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка обучающихся служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской

практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности имеет свои формы и методы. Теоретические учебно-тренировочные занятия проводятся в форме лекций, бесед, как на практических занятиях, так и в виде отдельных учебно-тренировочных занятий, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов. Теоретический материал преподносится обучающимся в объёме доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования обучающихся некоторые темы могут изучаться повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	
1.1.	Физическая культура и спорт в России, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического воспитания, подготовки к труду и обороне Родины.	в течение года
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие. Изучение автобиографий выдающихся спортсменов (чемпионов и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы).	в течение года
1.3.	Состояние и развитие гребного спорта в России. Виды гребного спорта. Гребной спорт в регионе. Система соревнований и возрастные группы в гребном спорте.	в течение года
1.4.	Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Характеристика гребных спортивных баз и оборудования. Режим работы гребных баз. Типы спортивных лодок и весел (спортивного инвентаря). Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Гребные бассейны и тренажерные залы.	в течение года
1.5.	Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, предупреждение травм, оказание первой помощи при несчастных случаях. Умение плавать. Правила поведения в лодке и на воде. Спасательные средства и пользование ими. Инструкция по оказанию первой помощи.	в течение года
1.6.	Основы техники гребли. Краткие сведения о сопротивлении воды, продвижению в ней лодки и весла. Свойства воды. Плавучесть и устойчивость лодки. Работа весла в воде. Накрытие весла.	в течение года
1.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические основы по технике выполнения элементов. Фазы движения гребца, весла и лодки. Траектории движений. Ритм и темп. Терминология в гребном спорте.	в течение года
1.8.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 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.	в течение года
1.9.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. 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.	в течение года

1.10.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	в течение года
1.11.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Ознакомление с инвентарем и окружающей средой.	в течение года
1.12.	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивном совершенствовании. Физические (двигательные) качества гребца. Задачи и средства общей и специальной физической подготовки.	в течение года
1.13.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Меры профилактики от потертостей, перегревания, и переохлаждения. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	в течение года
1.14.	Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	в течение года
1.15.	Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	в течение года
1.16.	Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Ознакомление с видами планирования на примере планов спортивной школы. Значение учета выполненных тренировочных нагрузок. Дневник обучающегося как основная форма учета. Форма и содержание дневника.	в течение года
1.17.	Правила соревнований. Оборудование дистанций. Организация и проведение соревнований по гребному спорту. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе, их воспитательное и агитационное значение. Возрастные группы и дистанции соревнований. Права и обязанность участников соревнований. Правила прохождения дистанции. Определение победителя.	в течение года
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
2.1.	Физическая культура и спорт в России. География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования. Роль юношеских соревнований в развитии массовости и поиска физически одаренных детей для пополнения резерва спортивных сборных команд регионов и страны.	в течение года
2.2.	Международная федерация гребли (ФИСА). Ее роль в развитии гребного спорта. Чемпионаты мира и международные соревнования. Российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризации физической культуры и олимпийского движения.	в течение года
2.3.	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно- тренировочные мероприятия. Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	в течение года

2.4.	Основы организации учебно-тренировочного процесса. Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях.	в течение года
2.5.	Роль и место восстановительных мероприятий для организма. Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена	в течение года
2.6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	в течение года
2.7.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.	в течение года
2.8.	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	в течение года
2.9.	Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и спорта высших достижений. Структура норм и требований спортивной классификации.	в течение года
2.10.	Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	в течение года
2.11.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.	в течение года
2.12.	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Периодичность комплексных обследований.	в течение года
2.13.	Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	в течение года
2.14.	Основы техники гребли. Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение и скорость лодки. Механизм работы весла. Особенности работы распашного и парного весла. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.	в течение года

2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	в течение года
2.16.	Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств. Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на развитие волевых качеств. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Мотивация спортивной деятельности	в течение года
2.17.	Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства обучающихся. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.	в течение года
2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	в течение года
2.19.	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Представитель команды. Распределение участников по заездам и водам. Положения о спортивных соревнованиях.	в течение года
2.20.	Правила навигации и руления. Правила плавания судов по внутренним водным путям. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации. Действие руля и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, поворотах. Подход и отход от причальных устройств. Правила навигации и обязанности рулевого.	в течение года
2.21.	Правила безопасности при проведении занятий. Предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор маршрута тренировки. Особенности проведения тренировок на воде в холодное время года. Катер тренера и его оборудование. Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасание и оказание первой помощи.	в течение года
2.22.	Предупреждение травм при проведении тренировок по общей физической подготовке, со штангой, на тренажерах, игр, бега, бега на лыжах, плавания.	в течение года
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	
3.1.	Законодательные и нормативные акты по вопросам физической культуры и спорта в России. Основные принципы системы физического воспитания в России. Структура, руководство, и организация работы спортивных школ.	в течение года

3.2.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.	в течение года
3.3.	Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Совершенствование функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем под воздействием физических упражнений при занятиях гребным спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ. Утомление и восстановление. Дозировка тренировочных нагрузок. Спорт и продолжительность жизни.	в течение года
3.4.	Профилактика травматизма. Перетренированность и недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	в течение года
3.5.	Гигиена, спортивный режим, закаливание. Общие сведения об инфекционных заболеваниях, их распространении и профилактике. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.	в течение года
3.6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	в течение года
3.7.	Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	в течение года
3.8.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	в течение года
3.9.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	в течение года
3.10.	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки). Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	в течение года

3.11.	Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия – прочный навык, вариативность. Причины технических ошибок: неправильно заученное движение, неверное представление о движении. Недостатки физического развития. Устранение причин ошибок. Способы контроля. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Темп и ритм гребли.	в течение года
3.12.	Тренировки с гидротормозителем. Тренировки в различных классах лодок, более быстрых и более медленных. Дозирование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.	в течение года
3.13.	Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании. Задачи общей физической подготовки в техническом совершенствовании и развитии специальных физических качеств. Применяемые снаряды и тренажеры. Дозировка тренировочных нагрузок.	в течение года
3.14.	Моральная, волевая и психологическая подготовка. Моральные и волевые качества обучающихся: целеустремленность и принципиальность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность. Значение этих качеств в спортивной деятельности. Воспитание патриотизма и коллективизма. Индивидуальный подход к занимающимся. Учет типа высшей нервной деятельности. Психорегулирующая тренировка.	в течение года
4.	Этап высшего спортивного мастерства	
4.1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. 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.	в течение года
4.2.	Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	в течение года
4.3.	Физическая культура и спорт в России. Структура, руководство и организация работы региональных спортивных федераций.	в течение года
4.4.	Роль регионов в развитии гребного спорта. Тенденции развития гребного спорта в России. Участие и помощь в развитии гребного спорта со стороны Международной федерации гребли (ФИСА).	в течение года
4.5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	в течение года
4.6.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	в течение года

4.7.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей, и достижения высоких спортивных результатов.	в течение года
4.8.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. 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	в течение года
4.9.	Основные средства восстановления. Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.	в течение года
4.10.	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки). Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	в течение года
4.11.	Планирование и учет учебно-тренировочной работы. Совершенствование методики планирования тренировочной работы на основе обобщения опыта, анализа и статистической обработки выполняемых тренировочных нагрузок.	в течение года
4.12.	Понятие спортивной (физическая) формы обучающегося. Изменение параметров техники гребли в зависимости от динамики спортивной (физической) формы. Анализ техники сильнейших гребцов страны и мира.	в течение года
4.13.	Спортивные базы, оборудование дистанций, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Приборы срочной информации в тренировочном процессе. Эволюция в судостроении, конструкция и материалы спортивных лодок.	в течение года

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация Программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» относятся:

– особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт»: *академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, индор – гребля*;

– для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

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

Возрастная категория определяется годом рождения обучающихся. Обучающийся может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

наличие причального плота;

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

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве не ниже установленного в ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 916н.

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

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

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие подготовку спортивного резерва:

- осуществляют свою деятельность на профессиональном уровне, соответствующем занимаемой должности, обеспечивают в полном объеме реализацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с Программой;
- соблюдают правовые, нравственные и этические нормы, следуют требованиям профессиональной этики;
- применяют методически обоснованные и обеспечивающие высокое качество спортивной подготовки формы, методы учебно-тренировочного процесса;
- учитывают особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья, взаимодействуют при необходимости с медицинскими Организациями;
- систематически повышают свой профессиональный уровень;
- проходят аттестацию в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- проходят в соответствии с трудовым законодательством Российской Федерации предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры

по направлению работодателя;

- проходят в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда;
- соблюдают устав, локальные нормативные акты Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 286-437 с.
10. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
11. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
13. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
14. Давыдов В.Ю., Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – М.: Советский спорт, 2007.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
16. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
17. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний. – М.: Советский спорт, 2007.

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

19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.

20. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с. 74

21. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

22. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.

23. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.Т.1. – 592 с.

24. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.Т.2. – 608 с.

25. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

26. Программа, Гребля академическая. – М.: Советский спорт, 2004.

27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

28. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412 с.

29. Туманян Г.С., Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006.

30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdienie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация гребного спорта России» [электронный ресурс] <https://rowingrussia.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>