Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр олимпийской подготовки № 1»

Рассмотрено на заседании
тренерского-преподавательского совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

Протокол № 1
«12» 01 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»

_____ В.В. Самургашев

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (академическая гребля)

Срок реализации: без ограничения
Авторы – разработчики:
С.А. Евсина – зам. директора по учебно-спортивной работе
Е.С. Линникова – ст. инструктор-методист

г. Ростов-на-Дону
2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**гребной спорт**» (академическая гребля) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гребному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1090 [1] (далее – 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем Программы 1248 часов в год.

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;

учебно-тренировочные мероприятия:

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

[1] (зарегистрирован Минюстом России 30.11.2022, регистрационный № 1090).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 2

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	8

Отборочные	2	2
Основные	4	4

Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-17	145
2.	Специальная физическая подготовка (%)	46-57	640
3.	Спортивные соревнования (%)	12-18	164
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	164
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6-10	53
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	68
		ВСЕГО:	1248

на 1248 часов

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	14	175
Специальная физическая подготовка	23	23	23	22	22	23	23	23	23	23	23	23	274
Техническая подготовка	41	41	41	41	41	41	40	40	40	40	40	41	487
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
Тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	250
Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Всего Объем нагрузки в часах	105	104	104	103	104	105	103	104	104	104	104	104	1248

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержаниютренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержаниютренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и

III. Система контроля

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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, реализующей Программу, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из	количество раз	не менее	

	положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин		110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз		
			110	-
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	6,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.40	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26	21,50
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			-	150
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.20	7.20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкий вес»				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26	21,50
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			-	150
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.40

4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа

Программный материал для групп тренировочного этапа (ССМ).

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются: - совершенствование индивидуального технического мастерства, физических качеств;

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звания судьи по спорту.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

— освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

— повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

— совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;

— успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;

— выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

— выполнение соответствующих разрядных требований;

— выполнение функций инструктора и получение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Тренерам-преподавателям по гребному спорту рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития гребцов, а не стремление попасть в число сильнейших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение спортсменами определенных разрядных нормативов.

При планировании подготовки занятий по гребному спорту не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста занимающихся. В гребле она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и техническая — целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке гребцов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

В спортивных залах и на гребных базах должны быть шкафчики-аптечки. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по гребному спорту, «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и

количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, при выполнении спортивных упражнений с собственным весом, с отягощением и при работе на тренажёрах. При составлении команд и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

— провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий,

— убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

— соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

— ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;

— знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

— обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

— выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

— при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

— проводить занятия в соответствии с расписанием;

— контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности и имеющих медицинский допуск к соревновательной и тренировочной деятельности.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Они дают возможность тренеру объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма гребцов. Основной целью соревнований в гребном спорте является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в гонках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является старт, целью которого является содержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с возрастной категорией спортсмена, исключая

соревновательные старты с соперниками старше, чем на три возрастные категории. При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. При формировании команд, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Соревновательные старты, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки гребца и (или) его положения в рейтинге иных гребцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Рабочая программа тренера-преподавателя по гребному спорту, на примере 1 тренировочного дня в зале:

№	Упражнение	Кол-во раз	Примечание
Разминка			
1.	Прыжки на скакалке Бег Велотренажер Концепт *	10 мин. х 3 серии	Темп выполнения умеренный ЧСС до 140 уд/мин. Активный отдых между сериями 2-3 минуты - ходьба с дых. упражнениями
2.	Ходьба с дых. упражнениями	1 мин.	На вдохе руки вверх, на выдохе вниз. Акцентировать выдох.
3.	Боковые выпады с чередованием	40 сек.	С постепенным увеличением амплитуды.
4.	Круговые движения руками 1-10- вперёд 11-20- назад 21-30- правая вперёд, левая назад 31-40 - правая назад, левая вперёд	5 повтор.	С постепенным увеличением амплитуды.
5.	Динамические выпады вперед с чередованием	16 повтор.	Смена ног прыжком. С постепенным увеличением амплитуды.
6.	Наклоны вперёд И.П – ст. ноги врозь 1-наклон к правой ноге 2- вперёд 3- к левой ноге 4- И.П.	16 повтор.	Тянуться руками к полу и носкам ног.
7.	Подъем колена к груди с чередованием	40 сек.	Тянуться макушкой вверх С постепенным увеличением амплитуды.
8.	Выпад назад с боковым растяжением И.п.- выпад правой ногой назад, руки на поясе.1-2 наклон в лево, 3-4 тоже меняя ногу	40 сек.	Выпад глубже
9.	Приседания	50 раз х 3 серии	Делать подряд, темп 22-24
10.	1-3 невысоких прыжка, 4- высокое	5 повтор.	Мягкое приземление на носки, при

	выпрыгивание		выпрыгивании стремиться достать коленями до груди
СФП			
1.	Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Начните с обычного приседания, затем включите пресс, подпрыгните с разворотом на 180 градусов. Приземлившись, опустите таз обратно в присед	20 раз х 6 серий	Приземляйтесь как можно аккуратнее. Для прыжка используйте всю стопу, а не только пальцы ног.
2.	Высокая планка (на прямых руках) с попеременным подъёмом рук с чередованием.	50 сек. х 8 серий	Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 40 сек
3.	«Ножницы» И.П,- лежа лицом вверх,ноги прямые, руки положите под таз. Поднимите голову, шею и плечи на несколько сантиметров от коврика. Ноги приподнимите и разведите в стороны. Держа голову поднятой, перекрещивайте лодыжки: правую над левой, левую над правой. Затем опустите голову и ноги на пол.	50 сек. х 7 серий	Не прогибайте поясницу, держите ее максимально плотно к полу. Отдых между сериями 50 сек
4.	Полуприседания с весом (Гантели; гиря; канистра с водой – 10-16 кг)	15 раз х 8 серий	Сгибание ног до угла 90 гр.
5.	Высокая планка (на прямых руках) с попеременным подъёмом ног с чередованием.	50 сек. х 7 серий	Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 40 сек
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа узким хватом.	12 раз х 10 серий	Не касаться пола коленями, бедрами, тазом
7.	Подъем корпуса и рук с весом (гантели, блин, бутылка с водой 2- 6кг) И.П.- лежа на животе, лицом вниз; 1- Поднятие корпуса и рук вверх, не отрывая ног от пола; 2 – И.П.	15 раз х 8 серий	Удерживайте тело в верхней точке в течение двух секунд, затем вернитесь в исходное положение.
8.	Боковая планка с подъёмом ноги Встаньте в боковую планку на одной руке. Ладонь стоит под плечом, тело вытянуто в одну линию, ноги прямые. Из этого положения поднимите ногу, которая находится сверху, а затем опустите её. Выполните подход для одной ноги, затем поменяйте стороны и сделайте для другой	40 сек. х 8 серий	Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 1 мин
9.	Прыжки на скакалке *Бег *Велотренажер * Концепт	30 мин.	ЧСС до 155 уд/мин.
10.	Упражнения на растягивание мышц	12-15 мин.	Ноги (голеностоп, икры, подколенные связки, передняя поверхность бедра), спина, руки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» основаны на особенностях вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 всероссийского уровня.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	1
3.	Велосипед	штук	1
4.	Велотренажер	штук	1
5.	Лодка ПВХ под мотор или алюминиевая лодка (катер) укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м (на тренера)	штук	1
6.	Мотор лодочный подвесной (на тренера)	штук	1
7.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более) (на тренера)	штук	1
8.	Электромегафон (на тренера)	штук	1
9.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли.	пара	1
10.	Вертлюг для распашной гребли (уключина) со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пара	1
11.	Весы	штук	1
12.	Гантели	комплект	2
13.	Гимнастическая стенка	штук	2
14.	Гири (4 кг, 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
15.	Гребной эргометр	штук	1
16.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
17.	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг)	комплект	4
18.	Козелки для хранения лодок	штук	10
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
24.	Подставка под гантели	штук	2
25.	Рама для приседания	штук	1
26.	Рация	штук	4
27.	Ремень крепежный для перевозки лодок на	штук	40

	прицепе автомобильном (автоконструкция)		
28.	Секундомер	штук	2
29.	Скамья гимнастическая	штук	2
30.	Скамья для жима лежа	штук	1
31.	Спасательный жилет	штук	10
32.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
33.	Стойка для грифа штанги	штук	1
34.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля»			
35.	Весла парные для академической гребли	пара	12
36.	Весла распашные для академической гребли	штук	4
37.	Лодка двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
38.	Лодка одиночка для прибрежной гребли	штук	4
39.	Лодка четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
40.	Лодка четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
41.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
42.	Кронштейны парные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
43.	Кронштейны распашные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
44.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
45.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	штук	2
46.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
47.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
48.	Фиксатор вертлюга	штук	8
49.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
50.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
51.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание			

«народная гребля»			
52.	Весла парные для народной гребли	пара	12
53.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
54.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
55.	Ноутбук	штук	1
56.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионный монитор	штук	1
57.	Хаб (разветвитель) с кабелями	штук	1
Комплектующие к спортивному инвентарю и оборудованию			
58.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
59.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
60.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
61.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
62.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
63.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	штук	8
64.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
65.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
66.	Фиксатор вертлюга	штук	16
67.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
68.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
69.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
70.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
71.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
72.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
73.	Иные комплектующие к лодкам для	штук	

	академической, прибрежной и народной гребли		
74.	Комплектующие к гребному эргометру (в том числе динамическому эргометру)	штук	1
75.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
76.	Комплект с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Лыжи (в комплекте: лыжи, лыжные крепления, лыжные ботинки, лыжные палки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»							
5.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на каждое посадочное место парной лодки	-	-	-	-
6.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на каждое посадочное место распашной лодки	-	-	-	-

7.	Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на каждое посадочное место парной лодки	-	-	-	-
8.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные или гоночные)	штук	на каждое посадочное место распашной лодки	-	-	-	-
9.	Весла парные для академической гребли гоночные	пар	на каждое посадочное место парной лодки	1	2	1	2
10.	Весла распашные для академической гребли гоночные	штук	на каждое посадочное место распашной лодки	1	2	1	2
11.	Лодка одиночка для академической гребли тренировочная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
12.	Лодка двойка парная или комбинированная для академической гребли тренировочная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
13.	Лодка четверка парная или комбинированная для академической гребли тренировочная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
14.	Лодка четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли тренировочная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
15.	Лодка четверка парная с рулевым тренировочная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
16.	Лодка восьмерка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
17.	Лодка одиночка для академической гребли (тренировочная или гоночная)	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
18.	Лодка двойка парная или комбинированная для академической гребли	штук	количество посадочных мест на	-	-	-	-

	(тренировочная или гоночная)		обучающегося				
19.	Лодка четверка парная или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная)	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
20.	Лодка четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная)	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
21.	Лодка четверка парная с рулевым тренировочная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
22.	Лодка восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-
23.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	количество посадочных мест на обучающегося	1	4	1	4
24.	Лодка двойка парная или комбинированная для академической гребли гоночная	штук	количество посадочных мест на обучающегося				
25.	Лодка четверка парная или комбинированная для академической гребли гоночная	штук	количество посадочных мест на обучающегося				
26.	Лодка четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли гоночная	штук	количество посадочных мест на обучающегося				
27.	Лодка восьмерка с рулевым гоночная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося				
28.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	на обучающегося	-	-	1	6

Кадровые условия реализации Программы:

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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[2], профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

---

[2] с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991.

3. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.

4. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

4. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.

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

7. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2004. – 120 с.

8. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA–международная Федерация Гребли. Интернет ресурсы:

9. http://www.rowingrussia.ru/

10. http://www.minsport.gov.ru/

11. http://www.consultant.ru/

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		24 (24 часа)	24 (24 часа)
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	175	175
2.	Специальная физическая подготовка Спортивные соревнования	274	274
3.	Техническая подготовка	487	487
4.	Тактическая подготовка	250	250
5.	Теоретическая подготовка	37	37
6.	Психологическая подготовка	25	25
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	поквартально	поквартально
8.	Инструкторская практика	по указанию тренера	по указанию тренера
9.	Судейская практика	по указанию тренера	по указанию тренера
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 раза в год	2 раза в год
11.	Восстановительныемероприятия	в соответствии с календарный планом	в соответствии с календарный планом
Общее количество часов в год		1248	1248

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

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

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

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;

3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

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

Приложение № 3

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

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе