

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

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

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023 г.

**Рабочая программа по виду спорта**

**«Гребной спорт»  
(академическая гребля)**

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы - детализация планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса, построения годичного цикла, основные задачи по годам и этапам подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности нагрузок по дням и неделям, содержание типовых тренировочных занятий, контрольно-переводных и итоговых нормативов, система медико-биологического обеспечения и схема календарных планов соревнований по возрастным группам.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём контрольных нормативов, а так же участие спортивной школы в региональных и всероссийских соревнованиях.

Цель данной программы подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды страны.

Основными задачами данной программы ставятся:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- ведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;
- обеспечения приобретения учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи.

Система физического воспитания, объединяющая учебно-тренировочные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, тренеру необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела (знать, уметь и демонстрировать), которые описывают содержание форм в НП, УТ, СС составляющих целостную систему подготовки в академической гребле.

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.

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об академической гребле, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Гребной спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие гребного спорта направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом укреплению опорно-двигательного аппарата.

Минимальный возраст для зачисления по программе - 10 лет

Срок освоения программы – 8 лет

- базовый уровень сложности (до одного года, свыше одного года) – 6 лет,

- углубленный уровень сложности – 2 года;

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УРОВНИ СЛОЖНОСТИ, МИНИМАЛЬНОЕ И МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

Вид спорта	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Гребля АКАДЕМИЧЕСКАЯ	Базовый уровень	6	10	10	15	20
Гребля академическая	Углубленный уровень 1 года	1	12	8	10	15
	Углубленный уровень 2 года	1	13	5	8	12

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать: Базовый уровень 1-4 года 2 часов; базовый уровень 5-6 года 3 часов. Углубленный уровень 3-4 часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших базовый уровень.**

В результате освоения программного материала учащиеся должны знать:

- основы истории развития академической гребли в России (в СССР);
  - особенности развития избранного вида спорта;
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - Гигиену, спортивный режим, закаливание. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения.
  - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
  - психофункциональные особенности собственного организма;
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
  - Термины употребляемые в гребном спорте
- Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия в академической гребле, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Настраивать гребной инвентарь.

Демонстрировать:

(юноши)

Контрольные упражнения	ГНП-2 10 лет	УТГ-1 12 лет	УТГ-2 13 лет	УТГ-3 14 лет	УТГ-4 15 лет	ГСС-1 16 лет	ГСС-2 17 лет
Бег 3000м(мин.)	14,50	14,35	14,20	14,00	13,45	13,20	13,00
Бег 1500м (мин)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,45	-	--
Прыжок в длину (см)	170	175	180	190	200	205	210
Отжимание от пола (кол-во раз)	15	17	19	20	22	24	26
Тяга штанги лёжа (мах сила)- к весу спортсмена+ кг	-	-	-	-5	+0	+5	+7,5
Тяга штанги лёжа, за 1 мин.	20кг/25	30кг/25	30кг/30	35кг/30	40кг/30	45кг/30	50кг/30
Плавание 100м	1.45	1.35	1.30	1.25	1.20	1.16	1.13
Подтягивание на перекладине кол.раз.	2	3	4	5	7	10	12
Гребля в 1х 2000м (мин) 1х1000м	Без учёта вр.	9.30 4.40	9.10 4.25	8.50 4.15	8.35 4.00	8.20 3.45	8.05 3.30
Гребля на тренажёре «Концепт» (мин) 1000м 2000м	4.30 ----	4.20 -----	4.15 8.40	4.05 8.20	4.00 8.10	3.30 7.10	3.20 7.00

(девушки)

Контрольные упражнения	ГНП-2 10 лет	УТГ-1 12 лет	УТГ-2 13 лет	УТГ-3 14 лет	УТГ-4 15 лет	ГСС-1 16 лет	ГСС-2 17 лет
Бег 3000м (мин.)	-----	16,00	15,40	15,30	15,00	14,45	14,30
Бег 1500м (мин)	8.40	8.30	8.20	8.00	----	----	-----
Бег 800м (мин)	4.15	4.05	4.00	3.50			
Прыжок в длину (см)	155	160	165	170	175	180	185
Тяга штанги лёжа, за 1 мин.	15кг/20	20кг/25	25кг/25	30кг/25	30кг/30	35кг/30	40кг/30
Подъем туловища лежа на спине за 1 мин.	22	24	26	26	28	30	32
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18	20
Тяга штанги лёжа (мах сила) вес спорт-смена-/+ кг	---	---	----	-20	-10	-5	-0
Плавание 100м	Без учёта вр.	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.22
Гребля в 1х 2000м (мин) Гребля в 1х 1000м (мин)	Без учёта вр.	10,30 5.10	10,10 5.00	9,40 4.45	9,25 4.35	9,10 4.20	8,55 4.10
Гребля на тренажёре «Концепт»(мин) 500м 1000м 2000м	2.30 5.00 ---	2.25 4.40 9.30	---- 4.25 9.15	--- 4.10 8.55	--- 4.00 8.35	---- ----- 8.15	-- -- 7.55

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на академических лодках, гребных тренажёрах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по академической гребле.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Правила обращения с инвентарём: ознакомиться с лодкой, вёслами и водой. Изучить степень остойчивости лодки. Понимать технические требования и исправлять ошибки при работе в лодке.

**Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших базовый уровень 5-6 года.**

Основная задача – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объёма 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, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надёжность.

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке.

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Знать:

- Единую всероссийскую спортивную классификацию, спортивные разряды и звания в гребном спорте, правила соревнований

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиену, спортивный режим, закаливание. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения.

- Методы врачебного контроля и самоконтроля. 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.

- Спортивные базы, гребной инвентарь. Оборудование и специальные тренажёры. Дистанция для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озёрах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышка, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и ремонт лодок.

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по гребле.

- Правила навигации и руления.

- Фазы двигательных действий при гребле в лодке: посадка в лодку, основное положение, исходное положение, проводка, конец проводки, занос, захват.

- Термины в гребном спорте.

Уметь:

- Планировать и учитывать учебно-тренировочную работу, методику ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.

- Выполнять основы техники гребли.

- Выполнять технику академической гребли и народной. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев тела гребца, весла и лодки в цикле гребка.

- Применять основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребца.

- Контролировать свои движения при гребле в лодке.

- Работать в командных лодках.

- Проводить наладку, регулировать параметры гребного инвентаря, мелкий ремонт.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на тренировке.

Проводить:

- самостоятельно разминочные упражнения;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- контрольные соревнования совместно с тренером.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- Режим дня;

Определять:

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по академической гребле в различных классах лодок.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на академических лодках, гребных тренажерах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять и подбирать упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по академической гребле в индивидуальных и командных лодках.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших углубленный уровень.

Основная задача – завершения 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 объёмов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Знать:

- Единую всероссийскую спортивную классификацию, спортивные разряды и звания в гребном спорте, правила соревнований

- Значение работы систем организма человека.

- Зависимость дозировки средств восстановления от объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

- Использовать данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

- Выполнять самостоятельно, проводить 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.

- Спортивные базы, гребной инвентарь. Изготовление и ремонт лодок.

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по гребле.

- Технику гребли на лодках.

- Международные термины.

- Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи (тема ГСС) при несчастных случаях.

Уметь:

- Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП. Выполнить спортивный разряд.

- Выполнять технику гребли парной и распашной.

- Выполнять технику академической гребли в определённом виде гребли .

- Контролировать свои движения при гребле в лодке- одиночке, командной лодке.

- В психологической подготовке уделять совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

- Плавать.

- Контролировать максимальную физическую нагрузку, преодолевать максимальные усилия.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на тренировке.

Проводить:

- самостоятельно разминочные упражнения;
- контроль за тренировочной нагрузкой;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- инструкторскую практику;
- контрольные прохождения дистанции самостоятельно.

Составлять:

- индивидуальный план подготовки;
- Режим дня;

1.1. Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Определять:

- эффективность занятия;
- дозировку физической нагрузки .

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по академической гребле в избранном классе лодки.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на академических лодках, гребных тренажерах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать высокому классу подготовки учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять и подбирать упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по академической гребле в избранном классе лодки.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру.

2. Учебный план.

Этапы реализации программы.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;

• спортивное и специальное оборудование. 1.2. Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Распределение часов в учебном плане осуществляется Организацией в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на

территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Учебный план разработан на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному спорту, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе.

В спортивной школе должна вестись следующая документация планирования и учета:

Планирование:

- рабочий план - график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);
- расписание занятий.
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;

Настоящий учебный план (таблица №1) составляется по уровням подготовки, соотношение объемов по видам подготовки в % (таблица №2) предусматривает ежегодное увеличение интенсивности и объёмов тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта. Увеличения соревновательной деятельности и контрольных тренировок.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчёта 46 недель тренировочной работы, в котором предусматриваются:

- тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в соревнованиях; инструкторскую и судейскую практику; восстановительные мероприятия
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

**Рабочая программа  
тренера-преподавателя по гребному спорту  
(пример)**

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

№	Упражнение	Кол-во раз	Примечание
<b>Разминка</b>			
1.	Прыжки на скакалке Бег Велотренажер Концепт *	10 мин. x 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- вперед 11-20- назад 21-30- правая вперед, левая назад 31-40 - правая назад, левая вперед	5 повтор.	С постепенным увеличением амплитуды.
5.	Динамические выпады вперед с чередованием	16 повтор.	Смена ног прыжком. С постепенным увеличением амплитуды.
6.	Наклоны вперед И.П – ст. ноги врозь 1- наклон к правой ноге 2- вперед 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 x 3 серии	Делать подряд, темп 22-24
10.	1-3 невысоких прыжка, 4- высокое выпрыгивание	5 повтор.	Мягкое приземление на носки, при выпрыгивании стремиться достать коленями до груди
<b>СФП</b>			
1.	Приседания с прыжком с	20 раз x 6	Приземляйтесь как можно

	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	серий	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. x 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. x 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 x 8 серий	Сгибание ног до угла 90 гр.
5.	Высокая планка (на прямых руках) с попеременным подъёмом ног с чередованием.	50 сек. x 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 x 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 x 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	40 сек. x 8 серий	Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 1 мин

	опустите её. Выполните подход для одной ноги, затем поменяйте стороны и сделайте для другой		
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.