Частное физкультурно-спортивное учреждение «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧФСУ «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, **e-mail:** magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧФСУ «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

_____ Д.Б. Шохов
«___» _____ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «гребной спорт»

г. Магнитогорск
2023 г.

1.1. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «гребной спорт» (далее - Программа) определяет основные направления реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с элементами гребного спорт.

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

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

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.072022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «гребной спорт»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке 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";

- Приказ Министерства спорта РФ от 22.06.2017 г. № 566 «Об утверждении правил вида спорта «гребной спорт».

3. Целью Программы является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

4. Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки

гребцов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

II. Характеристика вида спорта

5. Гребной спорт представляет собой спортивную деятельность, состоящую в перемещении лодки с рулевым или без него путем проталкивания ее вперед за счет мускульной силы одного или нескольких спортсменов-гребцов, использующих весла как рычаг с осью вращения, жестко прикрепленной к корпусу лодки, и сидящих спиной в направлении движения лодки.

Гребной спорт развивается в следующих дисциплинах: академическая гребля, прибрежная гребля. народная гребля и гребля индор.

Организация, управляющая гребным спортом в мире - Международная федерация гребли, ФИСА (с французского – Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron) – наделена полномочиями от национальных федераций-членов, Национальных олимпийских комитетов и Международного олимпийского комитета управлять гребным спортом. ФИСА устанавливает правила и нормы для занятий гребным спортом и всех его форм, включая спорт высших достижений (elite), пара-греблю (para-rowing), прибрежную греблю (coastal), греблю ветеранов (masters) и греблю-индор (indoor). ФИСА обеспечивает подготовку и проведение международных соревнований по гребному спорту и его дисциплинам, предоставляет экспертные советы для организации регат по гребному спорту. Международная федерация также работает в повышении квалификации тренеров и в направлении других аспектов, касающихся развития гребного спорта в мире. ФИСА является старейшей международной спортивной федерацией – организация образована в 1892 году, а гребной спорт был включен в программу первых современных Олимпийских игр в 1896 году.

Правами по руководству развитием гребного спорта на территории Российской Федерации обладает Общероссийская общественная организация «Федерация гребного спорта России» (ФГСР). ФГСР наделена исключительными полномочиями по представлению российского гребного спорта на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, а также в ФИСА и других международных организациях.

Основу данной Программы составляет организация тренировочного процесса в дисциплине «академическая гребля».

Дисциплина «академическая гребля» - дисциплина гребного спорта, соревнования по которой происходят на специально оборудованных гребных каналах или в естественных акваториях на «гладкой воде» при наличии равных

условий для всех участников. Спортсмены двигаются спиной вперед в спортивных академических лодках с вынесенными за борта уключинами для крепления весел и подвижными сиденьями – «банками». Участники начинают движение со стартовых плотов, выравнивание носов лодок обеспечивают волонтеры-держатели, фиксирующие лодку за корму. Экипажи двигаются по специальным дорожкам, разделенным буйками на протяжении всей дистанции. Одновременно в заезде принимают участие до шести экипажей. Гребля на тренажере или гребля в гребном бассейне, воспроизводящие движения, выполняемые при гребле в лодке, так же рассматриваются в качестве академической гребли.

Академическая гребля относится к группе циклических видов спорта.

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). По академической гребле в мире ежегодно проводятся такие соревнования, как Чемпионат и Первенство Европы, Чемпионат и Первенство мира, этапы Кубка мира. Регулярно проводятся Чемпионаты Европы и мира среди студентов, и Чемпионаты Европы и мира среди вузов.

Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля – одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (легкий вес).

Соревнования по академической гребле проводятся в следующих классах лодок:

Одиночка (1x)- один спортсмен. Средняя длина лодки - 8,2 м, минимальный вес – 14 кг.

Двойка парная (2x) - два спортсмена (с двумя веслами каждый). Средняя длина - 10,4 м, минимальный вес - 27 кг.

Четверка парная (4x) - четыре спортсмена (с двумя веслами каждый). Средняя длина - 13,4 м, минимальный вес - 52 кг.

Двойка без рулевого (2-) - два спортсмена (с одним веслом каждый). Средняя длина - 10,4 м, минимальный вес - 27 кг.

Двойка с рулевым (2+) - два спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина - 10,4 м, минимальный вес - 32 кг.

Четверка без рулевого (4-) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый). Средняя длина - 13,4 м, минимальный вес - 50 кг.

Четверка с рулевым (4+) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой.

Средняя длина - 13,7 м, минимальный вес - 51 кг.

Восьмерка (8+) - восемь спортсменов (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина - 19,9 м, минимальный вес - 96 кг.

Академическая гребля очень сильно отличается от гребли на байдарках и каноэ: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузки. Для «академистов» характерно движение спиной вперед, причем коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам). Самыми скоростными лодками считаются восьмерки. Академическая гребля это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95% мышц всего тела.

В академической гребле четко различаются гребцы парного весла (одновременно гребет двумя веслами) и гребцы распашного весла (гребет только одним веслом). Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева). Расчеты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четверках и в восьмерках самых сильных загребных следует сажать ближе к корме.

Академические суда – спортивные узкие удлиненные легкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для весел и подвижными сиденьями (банками). Лодки различаются на учебные (любительские) и гоночные. Учебные лодки, как правило, шире и имеют более высокие борта.

III. Нормативная часть

6. Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «гребной спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

7. Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий. Группы могут включать в себя обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Минимальное количество обучающихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе любого уровня – 8 человек. Максимальное количество обучающихся в группе любого уровня – 30 человек.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких группах, переходить в процессе обучения из одной группы в другую.

8. Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 7 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

9. К лицам, проходящим спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.
- лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия гребным спортом.

10. Требований к разрядам и физической подготовленности для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

11. Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

12. Объем Программы составляет:

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Количество часов в неделю	3	4	6
Общее количество часов в год	156	208	312

13. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

14. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

15. Учебно-тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

16. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (приложение 1).

17. Основной формой организации занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

18. Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

19. Одним из компонентов подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

20. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, продолжительностью не более 14 дней (до 21 дня – в каникулярный период).

21. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований,

в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

22. На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность является не обязательной, зависит от уровня подготовки обучающегося и может быть ограничена контрольными соревнованиями.

23. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

24. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На спортивно-оздоровительном этапе могут использоваться средства восстановления следующих групп: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

25. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта гребной спорт, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта гребной спорт.

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающегося.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности обучающегося не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

IV. Рабочая программа по виду спорта

26. Основной формой спортивной подготовки обучающегося являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

27. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

28. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

29. Материал практических занятий включает следующее:

Учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На спортивно-оздоровительном этапе в большом

объеме должны применяться упражнения, стимулирующие развитие физических качеств:

1) Тренировки на развитие силы.

Сила является основной физической характеристикой, которая определяет эффективность работы в спорте. Развитие специальной силы должно производиться после развития общей силы и через использование общеразвивающих упражнении в начальный период подготовки гребца и в течение периода подготовки,

2) Тренировки на развитие выносливости.

Выносливость - способность гребца сопротивляться усталости в течение выполнения работы определенной мощности. Гребной спорт относится к видам спорта имеющим среднюю зону продолжительности работы. Поэтому требуется развитие аэробных и анаэробных способностей

3) Тренировки на развитие скоростных возможностей.

Развитие скоростных возможностей гребца, имеют главную роль, в соревновательный период способность гребца перенести технические элементы гребка, показанные на равномерной гребле на дистанционную скорость.

4) Тренировки на развитие гибкости.

Развитие гибкости будет способствовать лучшему освоению техники гребли, уменьшит возможность получения травмы и создаст предпосылки для лучшего развития силы и выносливости. Этот тип тренировок должен начинаться как можно раньше и продолжаться на протяжении всей карьеры гребца.

К средствам общефизической подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них:

1) Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

2) Легкая атлетика. Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и

расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

3) Лыжная подготовка. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск - подъем», повторные, повторные в форме эстафет.

4) Спортивные игры. В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры

5) Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

6) Силовая подготовка. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощением на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», то есть амплитуда и направление движений, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят дальнейшие достижения в гребном спорте. Она осуществляется путем выполнения

специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

Средство специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

При планировании специальной программы тренировок в гребле, необходимо учитывать три компонента тренировочного процесса:

Физическое воздействие. Развитие силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей гребцов.

Принципы построения:

- прогрессивность - чтобы получить рост физической силы, нагрузка должна постепенно увеличиваться, поскольку тело гребца приспосабливается к количеству и качеству работы.

- специфика - при составлении программы тренировок необходимо учитывать индивидуальную адаптацию гребца к типу, количеству и качеству нагрузки.

- обратимость - адаптация к нагрузке в период тренировок уменьшится, когда эта нагрузка такая же или даже уменьшена. Чем дольше период адаптации, тем медленнее снижение н наоборот.

- отдых - период легких тренировок или полного отдыха позволяет телу приспосабливаться к нагрузкам и восстанавливаться не к первоначальному уровню, а к более высокому «явление сверх компенсации).

Специальные упражнения могут быть разделены на две группы. Первая группа включает упражнения, которые являются подобными к движениям тела в спорте (например, использование гребного эргометра или гребля в гребном бассейне, или технические упражнения на воде). Вторая группа включает упражнения, которые представляют из себя часть цикличного движения тела гребца в спорте с нагрузкой на отдельную мышцу или на группу мышц (например, использование программы развития силы).

Техническая подготовка.

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на

рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребка.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта – непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу – вытекает необходимость при окончании фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача тренировки 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 надежность.

Освоение техники гребли проводится индивидуально и должно предусматривать: наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом, разучивание элементов гребка, объединение элементов в полный цикл, совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конец гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания весла в начале гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

На спортивно-оздоровительном этапе происходит начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создавать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном тренировочном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);
- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;

- недостаточный самоконтроль движений;

- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;

- неблагоприятные условия действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);

- боязнь утомления.

Приступая к занятиям, спортсмен должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном тренировочном аппарате, гребном тренажере, народной и тренировочной академической лодках. Такие академические лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; процесс тренировки значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное загружение лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками. Следующее упражнение – несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти движения, можно обучиться «табанке»: гребец рукоятку загруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движении движется кормой вперед. Сначала выполняется по нескольку гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно накренить ее левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Проделав эти упражнения, гребец ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейших занятий.

Упражнения следует периодически повторять.

Для дальнейшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в тренировочном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

Посадка в лодку - лодка становится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Спортсмен

становиться на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота. После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятку весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

Основное положение: туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

Исходное положение. Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются труди возле плеч, - спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальнее от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца. На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

Лопасти весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8-10°, распашные 5-7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

Проводка. Рабочая фаза - ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отставать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку («запрокидывание»), но и не отставало от нее («прострел банки») и спортсмен чувствовал «снятие веса с банки».

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дают право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола.

Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки.

Поскольку для правильного загружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка спортсмен чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке».

Скорость подтягивания рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

Конец проводки. Переходная фаза - с окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекатыванием рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается.

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

Занос. Фаза подготовки - после заканчивания нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с циклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются и ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу – замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса.

Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задирания весла.

Захват. Переходная фаза - при приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задирания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загружения («водяная промашка») из-за передерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

Моменту начала загружения весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загружения весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает па банке и наклоняет туловище.

30. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 2).

31. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;

-посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

- организация чествования лучших спортсменов школы.

32. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий

согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Нет допингу»	1 раз в год	
Запрещенный список. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 6 мес	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы проверки лекарственных препаратов в виде домашнего задания.
Комплексное мероприятие «Антидопинг»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения

Антидопинговые мероприятия могут проводится в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

33. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится инструктаж.

Основная деятельность спортсменов-гребцов осуществляется в условиях сравнительно необычных для человека: на воде. В результате опрокидывания лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего занимающегося последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния и только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные, прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти занимающегося. Поэтому занятия и соревнования по гребле должны обеспечиваться системой безопасности.

Для обеспечения безопасности занятий по гребному спорту обязательно два раза в год проводится инструктаж обучающихся по правилам техники безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса. Инструктаж проводит тренер-преподаватель спортивной группы. Запись о проведении и получении инструктажа производится в журнале. Контроль за своевременном проведении и прохождении инструктажа проводит администрация спортивной школы.

Так же, для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения судов на водоеме (соревновательной дистанции);

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи;

- в ходе тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров-преподавателей, ведущих занятия, поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу;

- выход на воду без сопровождения тренера-преподавателя не разрешается;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера-преподавателя, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова.

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается;

- при наборе в школу тренер-преподаватель должен проверить умение новичка плавать и сделать об этом запись в журнале учета;

- первоначальные занятия следует проводить недалеко от берега, а также в отдалении от мест массового купания;

- перед каждым занятием тренер-преподаватель обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок, весел и в наличии спасательных средств. Необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

- обучающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы не был близок берег, категорически запрещается. В этом случае обучающийся обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее к берегу. Подходить с подветренной стороны. Если ветер направлен к берегу, то надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевернутой лодки, следует держать против ветра. Тренер-преподаватель (спасатель) должен бросить в сторону пострадавшего обучающегося «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство и буксировать к берегу. В холодную погоду гребца стоит растереть полотенцем, а если нет сухой одежды, набросить одеяло и срочно доставить на базу.

- в случае травмы тренер-преподаватель обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции;

- при проведении тренировочных занятий с квалифицированными занимающимися тренер-преподаватель не должен допускать тех, которые не прошли диспансеризацию;

- при проведении занятий по общей подготовке в зале (на плоскостном сооружении), во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

34. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- участок магнитогорского водохранилища в непосредственной близости от территории клуба с причальным плотом, эллингами для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования, помещениями для ремонта спортивного инвентаря;

- тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, комнату хранения спортивного инвентаря, медицинский пункт, раздевалки и душевые легкоатлетического манежа.

35. В рамках реализации Программы, при наличии финансовых возможностей учреждения, может производится обеспечение обучающихся спортивным инвентарём и экипировкой, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

36. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

К занятию педагогической деятельностью по программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования направленности «физическая культура» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения в соответствии с Порядком допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам, утверждаемым Минпросвещения РФ. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеразвивающей программы определяется учреждением.

37. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 3.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		Недельная нагрузка в часах		
		3	4	6
1	Общая физическая подготовка	86	114	176
2	Специальная физическая подготовка	30	42	62
3	Техническая подготовка	24	32	46
4	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных мероприятиях	4	4	4
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные мероприятия и др.	12	16	24
Общее количество часов в год		156	208	312

Приложение 2

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Рекомендуемый объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего	**240**		
История и развитие вида спорта	40	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Всероссийские и международные федерации по виду спорта
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Режим дня и питание обучающихся	20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное питание
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	80	декабрь-март	Понятие о технических элементах вида спорта. теоретические знания по технике их выполнения
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40	ноябрь-март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Правила вида спорта	40	ноябрь-март	Особенности спортивных дисциплин. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Приложение 3

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Гребной спорт. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений/Т.В.Михайлова, А.Ф.Комаров, Е.В.Долгова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

2. Гребной спорт: Учебник для ИФК/ Под ред. А.К.Чупруна. – М.: Физкультура и спорт,1987.

3. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры// Под общей редакцией И.Ф.Емчука. Физкультура и спорт, 1976.

4. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования.Федерация гребного спорта РФ. ООО «Медиа», 2000.

5. Академическая гребля/ Перевод с нем. Под ред. Хербергера Э. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

6. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство. – 2014.

7. Энциклопедия гребли. С. Редгрейв. М.: Достоинство, 2014.

8. Спортивный отбор. Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.

9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т.В.Михайлова, А.Н.Беркутов. М.2004г.

7. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.

9. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2012.

10. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев:Олимпийская литература, 2005. - 304 с.

11. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В.Верхошанский // Теория и практикафизической культуры. - 2005. - №4 - С. 2-14.

12. Гордон. С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008.- 256 с.

13. Дольник Ю.А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов //:сборник научных трудов. - Л.,1987. - С. 19-36.

14. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 532 с.

15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

16. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.

17. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. -М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

18. Энциклопедия гребли. С. Редгрейв . М.: Достоинство, 2014г.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/
2. Федерация гребного спорта России http://rowingrussia.ru/
3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/