|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 3к приказу МБУ ДО «Пестовская СШ» от 20.01.2023 года №5 «О переводе спортсменов в обучающиеся и тренеров в тренеры-преподаватели» |

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Пестовская спортивная школа» (МБУ ДО «Пестовская СШ»)

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»**

**(академическая гребля)**

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1090;

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1241.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - 2 года;

Учебно-тренировочный этап - 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Новгородская область

Пестово

2023

**I.** **Общие положения**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	по виду спорта «**гребной спорт**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине «академическая гребля» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 №1090 (далее – ФССП).
	2. 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 по виду спорта «гребной спорт», совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.
	3. Основные понятия:

ОФП (общая физическая подготовка) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обусловливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;

- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;

- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются обще-развивающие упражнения (ОРУ) из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. У гребцов, упражнения на развитие общей выносливости играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. Силовые упражнения выполняются с отягощениями и большим числом повторений.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Активная тактика -это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.

2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.

3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.

4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

Тактический план - это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения обучающимся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям академической гребли и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности гребца. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающегося именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочном процессе. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у обучающихся психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Основной период отдыха в академической гребле приходится на зимний период (январь-февраль). Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженного спортивного сезона тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе учебно-тренировочного занятия упражнения для активного отдыха.

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические - включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке гребцов в сложных условиях (жаркий климат, ветреная, дождливая погода и т.д.)

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

Участия в спортивных мероприятиях в академической гребле делятся в основном на два больших периода:

участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на весенне-летний период;

участие в тренировочных мероприятиях на летне-осенний период.

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотровые и т.д.).

* 1. Характеристика вида спорта.

Академическая гребля - это циклический вид спорта, в котором спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед.

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.

Академические суда бывают распашные и парные. В распашных лодках спортсмен гребет одним веслом, а в парных – двумя. Парные суда бывают одиночки, двойки и четверки (количество гребцов в лодке). А распашные суда бывают двойки, четверки и восьмерки.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствуют приложению 1 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1090.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку группы (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10-20  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 6-12  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 3-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 2-4 |

* 1. Объем Программы соответствует Приложению №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1090.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

* 1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
		1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются:

групповые учебно-тренировочные занятия,

работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения),

самостоятельная подготовка.

* + 1. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Приложением №3
		к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1090

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|  |  | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия
 |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

* + 1. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Приложением №4
		к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11 2022 г. № 1090

**Объем соревновательной деятельности**

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

2.3.4. Тестирование и контроль.

* + 1. Инструкторская и судейская практика.
		2. Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.
	1. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (1 учебно-тренировочный час – 60 минут астрономического времени) и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свыше двухлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 (2 дня - 2 тренировки в день) |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10-20 | 6-12 | 3-6 | 2-4  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 60%187 | 52%216 | 50%364 | 33%309 | 18%225 | 16%266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15%46 | 20%84 | 20%146 | 34%319 | 46%574 | 48%798 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 2%15 | 4%38 | 6%75 | 8%133 |
| 4. | Техническая подготовка  | 20%62 | 22%92 | 22%160 | 20%188 | 17%212 | 15%249 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1%3 | 1%4 | 1%8 | 3%28 | 5%62 | 5%83 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 0,5%1 | 1%4 | 1%7 | 1%9 | 1%12,5 | 1%17 |
| 7. | Психологическая подготовка | 0,5%1 | 1%4 | 1%7 | 1%9 | 2%25 | 2%33 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2%6 | 1%4 | 1%7 | 1%9 | 1%12,5 | 1%17 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | 1%9 | 1%12,5 | 1%17 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | 1%12,5 | 1%17 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1%3 | 1%4 | 1%7 | 1%9 | 1%12,5 | 1%17 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1%3 | 1%4 | 1%7 | 1%9 | 1%12,5 | 1%17 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

* 1. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
|  | Техника безопасности, противопожарная и антитеррористическая безопасность | Проведение инструктажей один раз в полугодие с целью формирования навыка безопасного образа жизни:- изучение техники безопасности, противопожарной безопасности и защите; - информирование обучающихся об их действиях в случае возникновения пожара;- изучение антитеррористической безопасности;- проведение учений по эвакуации обучающихся со спортивных объектов | на 1-ой недели сентября и на 1-ой недели марта |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы, Дню России, Дню народного единства | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

* 1. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте.

Реализация плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним осуществляется в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;

ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты «Честнаяигра» | ноябрь | Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа |
| 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» | апрель |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль | Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников |
| 4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | октябрь | Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото |
| 5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт» | март | Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты «Честнаяигра» | ноябрь | Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа |
| 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» | апрель |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль | Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников |
| 4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | октябрь | Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото |
| 5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт» | март | Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | январь-февраль | Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Примечание |
| Этап начальной подготовки | - | - | Мероприятия не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом  |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами: - проведение подготовительной части тренировочного занятия под руководством тренера;- проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера;- обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам;- составление комплексов упражнений для развития физических качеств;- подбор упражнений для совершенствования техники и тактики;- ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение года |  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий: - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | Зимний период учебно-тренировочного года | Организация проведения муниципального соревнования по академической гребле |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Примечание |
| Этап начальной подготовки | Прохождение медосмотра перед началом учебного года | август | обеспечивает ГОБУЗ Пестовская ЦРБ |
| Систематический медицинский контроль | в течение года | проводит медицинская сестра учреждения |
| Соблюдение режима питания и сна | в течение года | контролирует родитель (законный представитель) |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер» | два раза в год:осень, весна | обеспечивается в рамках договорных отношений |
| Систематический медицинский контроль | в течение года | проводит медицинская сестра учреждения |
| Соблюдение режима питания и сна | в течение года | контролирует родитель (законный представитель) |
| Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж  | по календарю соревновательной деятельности | обеспечивают родители (законные представители) |
| Восстановительные мероприятия:посещение плавательного бассейна | еженедельно (воскресенье) | обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер» | два раза в год:осень, весна | обеспечивается в рамках договорных отношений |
| Систематический медицинский контроль | в течение года | проводит медицинская сестра учреждения |
| Соблюдение режима питания и сна | в течение года | контролирует родитель (законный представитель) |
| Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж, лекарственные препараты по назначению спортивного врача | по календарю соревновательной деятельности | обеспечивают обучающиеся и родители (законные представители) |
| Восстановительные мероприятия:посещение плавательного бассейна | еженедельно (воскресенье) | обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель |

**III. Система контроля**

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

3.1.2.  На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3.  На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

* 1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (контрольные и контрольно-переводные нормативы); 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.
	2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
	по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.
		1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт» сдаются в соответствии с Приложением №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1090

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
|  | Дополнительный норматив |
| 7. | плавание | м | 25 | 25 | - | - |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) сдаются в соответствии с Приложением №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1090.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 1 года обучения | Норматив 2 года обучения | Норматив 3 года обучения |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более | не более |
| 5,5 | 5,8 | 5,4 | 5,7 | 5,3 | 5,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | не более | не более |
| 8,7 | 9,1 | 8,6 | 9,0 | 8,0 | 8,6 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | не более | не более |
| 8.05 | 8.29 | 8,0 | 8,2 | 7,9 | 8,1 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее |
| 160 | 145 | 170 | 155 | 180 | 165 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 18 | 9 | 19 | 10 | 25 | 11 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее | не менее |
| +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 |
| 2. Уровень спортивной квалификации |
| 2.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 2.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 4 года обучения | Норматив 5 года обучения |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | не более |
| 7,6 | 8,2 | 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | не более |
| 7,8 | 8.0 | 7,6 | 7,8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 200 | 170 | 215 | 180 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 30 | 12 | 36 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +8 | +10 | +10 | +12 |
| 2. Уровень спортивной квалификации |  |  |
| 2.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства сдаются в соответствии с Приложением №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1090.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 3 x 10 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 положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин) | количество раз | не менее |
| 110 | - |
| 2.4. | Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье | количество раз | не менее |
| - | 110 |
| 2.5. | Гребля-индор 2000 м | мин, с | не менее |
| 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 | не менее |
| 110 | - |
| 3.4. | Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье | количество раз | не менее |
| - | 110 |
| 3.5. | Гребля-индор 2000 м | мин, с | не менее |
| 7.10 | 8.10 |
|  | 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 4.1 | Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства сдаются в соответствии с Приложением №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1090.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 3 x 10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.3. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9.50 |
| 1.4. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.40 | - |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | 10 прыжков с двух ног | м, см | не менее |
| 26,00 | 21,50 |
| 2.2. | Подъем штанги из положения лежа 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 словосочетание "легкий вес" |
| 3.1. | 10 прыжков с двух ног | м, см | не менее |
| 26,00 | 21,50 |
| 3.2. | Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз) | кг | не менее |
| 100%от массы 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 |
| 4.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" |

**IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине «академическая гребля»**

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

**Этап начальной подготовки**

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 10-12 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых, по результатам контрольных нормативов и тестов по теоретической подготовке, дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике
академической гребли с использованием максимально возможного числа подводящих,
подготовительных и специальных упражнений; формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки.

Воздействие различных по направленности тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются тренировки по общей (ОП) и специальной (СП) подготовке. Структура преимущественной направленности учебно-тренировочных дней в микроциклах по этапам годичного цикла подготовки, представленная в таблице, универсальна для любого этапа подготовки обучающихся.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей обучающихся отдельные уроки в недельном цикле тренер-преподаватель может заменить.

В соревновательном периоде (на учебно-тренировочном этапе) в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2 - 3 дня, а главному - за 7 - 10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности обучающихся.

**Структура преимущественной направленности учебно-тренировочных дней в микроциклах по этапам годичного цикла подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя-микроцикл | Этап (мезоцикл) годичного цикла (макроцикла) подготовки |
| День недели | Сентябрь-ноябрь  | Декабрь-февраль | Март-апрель | Май | Июнь-июль |
| пятница | Сила, силовая выносливость | Сила | Сила,силовая выносливость. | Силоваявыносливость | Силовая выносливость |
| Суббота (тренажерный зал, бассейн) | Силовая выносливость | Силовая выносливость | Силовая выносливость | Силовая выносливость | Силовая выносливость |
| воскресенье | Выносливость, техника | Выносливость, техника | Выносливость, техника | Выносливость, техника | Выносливость, техника |
| понедельник | Выносливость | Силовая выносливость | выносливость | Специальная выносливость | Специальная выносливость |
| вторник | Выносливость, техника | Выносливость, силовая выносливость | Выносливость, техника | Выносливость, техника | Выносливость, техника |
| среда | Выносливость | Выносливость, техника | Специальная выносливость | Специальная выносливость | Специальная выносливость |
| четверг | Отдых | - | - | - | - |

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| ОП: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения безпредметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями. |
| Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссы. |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. |
| СП: Подготовительные упражнения на берегу. Овладение основами техники гребли. Понятие о цикле и ритме. Способы удержания равновесия при управлении лодкой. Основные положения и фазы гребка. Имитация гребковых движений. |
| Выполнение гребка в целом и его элементов. |
| СП: Практическая гребля на тренажёрах «Концепт» и мостках. Изучение и корректировкаэлементов техники различных видов гребли. |
| Занятия по антидопингу: обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг» (допинг означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.). «Допинг и допинг-контроль».Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» . Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям.  |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всегочасов |
| Общая физическая подготовка | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 187 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 46 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| Тактическая, теоретическая и психологическаяподготовка |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Занятия на **2-м году** обучения (группа НП-2) в основном направлены на совершенствование техники гребли.

Программный материал для этапа начальной подготовки 2 года

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| ОП: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения безпредметов, в парах, с собственным весом и с отягощениями. Упражнения, направленные на повышение максимальной мышечной силы. |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссы. |
| СП: отработка старта: тянущая сила, прикладываемая к веслу на старте - предельнаямобилизация. Удержание рабочей позы на старте – максимальное напряжение позных (мелких) мышц. |
| СП: практическая гребля; максимальный темп гребли; быстрота нарастания силы,прикладываемой к веслу. Сохранение величины и характера приложения силы к веслу на протяжении всей дистанции. Сохранение рациональной рабочей позы и удержаниехвата весла на протяжении всей дистанции. |
| Занятия по антидопингу:  «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»; «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика».Знакомство с основными разновидностями допинга. Анаболические стероиды, бета2антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы. Занятие - групповая дискуссия «Скептики». Озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них. |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 2 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всегочасов |
| Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 92 |
| Тактическая, теоретическая и психологическаяподготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Всего часов | 34 | 35 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 416 |

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:
- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных
упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, плавание, лыжные гонки
и т.д.), постепенного увеличения объема гребли и длины тренировочных отрезков, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости гребли на
тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-
гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с
малыми, средними и большими отягощениями с акцентом на темп движений с использованием
разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при
фиксированном сопротивлении;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема гребной
подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и
специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние
глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-2 года (УТ-1, УТ-2)

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| ОП: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения безпредметов, в парах, с собственным весом и с отягощениями. Упражнения, направленные на повышение максимальной мышечной силы. |
| СП: Стартовое ускорение. |
| Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации |
| СП: практическая гребля. Достижение согласованности в действиях партнеров по экипажу. Индивидуальные особенности гребцов. |
| СП: Разновидности движений под действием сбивающих факторов (ветер, волна, течение и т. д.), перестройка движения. |
| Судейство соревнований. Судейская бригада. Ее роль в организации и проведении соревнований. Коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований. Самостоятельное проведение (под контролем тренера-преподавателя) обучающимися наиболее простыхучебно-тренировочных занятий. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Помощь всудействе по сдаче контрольно-переводных нормативов. |
| Инструкторская и судейская практика. |
| Восстановительные мероприятия. |
| Медицинский контроль. |
| Занятия по антидопингу: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»; «Профилактика применения допинга среди спортсменов»; «Основы управления работоспособностью спортсмена»; «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»; «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика».  Какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов? Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности.Конкретизация личных целей (ответы на вопросы): Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год? Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели? Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели? На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться? Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?  |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 1-2 года (Т-1, Т-2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всегочасов |
| Общая физическая подготовка | 30 | 31 | 31 | 31 | 31 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 364 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 146 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| Техническая подготовка | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 160 |
| Тактическая, теоретическая и психологическаяподготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 21 |
| Всего часов | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 | 61 | 60 | 60 | 728 |

Программный материал для учебно-тренировочного этапа подготовки 3-5 года

 (УТ-3, УТ-4, УТ-5)

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| ОП: бег, передвижение на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения безпредметов, в парах, с собственным весом и с отягощениями. Упражнения, направленные на повышение максимальной мышечной силы. |
| СП: Отработка стартов. Стартовое ускорение. |
| СП: практическая гребля. Достижение согласованности в действиях партнеров по экипажу. Индивидуальные особенности гребцов. |
| СП: Разновидности движений под действием сбивающих факторов (ветер, волна, течение и т. д.), перестройка движения. |
| Судейство соревнований. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований. Самостоятельное проведение (под контролем тренера-преподавателя) обучающимися наиболее простыхучебно-тренировочных занятий. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Помощь всудействе по сдаче контрольно-переводных нормативов. |
| Инструкторская и судейская практика. |
| Восстановительные мероприятия. |
| Медицинский контроль. Самоконтроль. |
| Занятия по антидопингу: Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена соревнованиям»; «Характеристика допинговых средств и методов»; «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»; «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика», «Антидопинговая политика и ее реализация». |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 3, 4, 5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всегочасов |
| Общая физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 309 |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 319 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 38 |
| Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 188 |
| Тактическая, теоретическая и психологическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 46 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 27 |
| Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Тренировка гребцов на этапе совершенствования спортивного мастерства должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма гребцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всегочасов |
| Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 225 |
| Специальная физическая подготовка | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 47 | 47 | 48 | 574 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 75 |
| Техническая подготовка | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 212 |
| Тактическая, теоретическая и психологическаяподготовка | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8,5 | 99,5 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 25 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2,5 | 37,5 |
| Всего часов | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

**Этап высшего спортивного мастерства**

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных
средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей
организма гребцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы
достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество
занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется
соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной
подготовки.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко
планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внетренировочные и
внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки гребцов – различные
средства восстановления и стимуляции работоспособности.

Техническое совершенствование гребцов на этапе ВСМ во многом связано с
использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых –
приеменение кино- и видеотехники.

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всегочасов |
| Общая физическая подготовка | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 266 |
| Специальная физическая подготовка | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 798 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 133 |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 249 |
| Тактическая, теоретическая и психологическаяподготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 133 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 51 |
| Всего часов | 138 | 138 | 139 | 139 | 139 | 138 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 1664 |

4.2. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенст-вования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- зачисление на этап спортивной подготовки осуществляется лиц, желающих пройти спортивную подготовку и достигших установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

- подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт».

5.2. Техника безопасности в гребном спорте.

Основная деятельность гребца осуществляется в условиях сравнительно необычных для человека — на воде. В результате переворачивания (опрокидывания) лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего спортсмена последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Шок может привести к возникновению терминального состояния, т. е. пограничного между жизнью и смертью (предагония, агония, клиническая смерть). И только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные, прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти спортсмена. Поэтому занятия и соревнования по всем видам гребного спорта должны обеспечиваться тщательно продуманной системой безопасности. Организация спасательной службы в школе возложена на директора, который обязан четко регламентировать порядок обеспечения безопасности на воде.
 В ходе тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренера, проводящего учебно-тренировочные занятия и мероприятия. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу. При наборе в группы начальной подготовки тренер должен проверить умение новичка плавать. Спортсменов, не умеющих плавать, к занятиям гребным спортом допускать нельзя. К занятиям допускаются спортсмены только после прохождения медицинского осмотра. Первоначальные занятия желательно проводить на водоемах глубиной не более 1,5—2 м, по возможности на участках воды со спокойным течением и отсутствием интенсивного движения моторных плавсредств, а также в отдалении от мест массового купания.
 Гребцы должны быть проинструктированы о правилах нахождения в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров. Спортсмену не разрешается покидать место тренировочного занятия, не предупредив об этом тренера.
 Перед каждым занятием тренер обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств. Кроме того, если среди средств занятий предполагается использование балансирных устройств, то тренеру необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам. Перед выходом на воду определяется маршрут следования, о чем делается соответствующая запись в журнале. Выход на воду без сопровождения тренера не разрешается.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный жилет, конец Александрова, весло, черпак. В случае ледохода, грозы, бури или появления тумана начинать тренировочное занятие на воде категорически запрещается.
 Занимающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы ни был близок берег, категорически запрещается. В этом случае гребец обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее, к берегу. В случае ветреной погоды подход к перевернувшейся лодке осуществляется тренером с подветренной стороны. Если же ветер направлен к берегу, то к лодке надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевернутой лодки, следует держать против ветра. Тренер-преподаватель должен быстро бросить в сторону пострадавшего гребца «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство. Затем, прибуксировав гребца вместе с лодкой, принять его через корму своего судна. В холодную погоду гребца следует растереть полотенцем, а если нет сухой одежды, набросить одеяло и срочно доставить на базу.

Во время проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений и перегрева одежда спортсмена должна соответствовать проводимой тренировке, а инвентарь и тренажеры должны быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления и упражнения на них выполняются только под наблюдением тренера.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.
Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктуры):

- наличие участка реки (водоема);

- наличие причального плота;

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

- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением №10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1090 (осуществляется учреждением при наличии финансирования)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
| 1. | Автомобиль с прицепом для перевозки лодок | штук | 1 |
| 2. | Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| 3. | Мотор лодочный подвесной | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| 4. | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более) | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| 5. | Электромегафон | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| 6. | Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли | пар | 1 |
| 7. | Вертлюг (уключина) для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли | пар | 1 |
| 8. | Весы | штук | 1 |
| 9. | Гантели | комплект | 2 |
| 10. | Гимнастическая стенка | штук | 2 |
| 11. | Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 12. | Гребной эргометр | штук | 1 |
| 13. | Гриф штанги 2200 мм хромированный | штук | 4 |
| 14. | Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг) | комплект | 4 |
| 15. | Козелок для хранения лодок | штук | 10 |
| 16. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг) | комплект | 1 |
| 19. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 20. | Беговая дорожка | штук | 1 |
| 21. | Велосипед | штук | 1 |
| 22. | Велотренажер | штук | 1 |
| 23. | Лыжи | комплект | 8 |
| 24. | Подставка (стойка) для дисков | штук | 2 |
| 25. | Подставка под гантели | штук | 2 |
| 26. | Рама для приседания | штук | 1 |
| 27. | Рация | штук | 4 |
| 28. | Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция) | штук | 40 |
| 29. | Секундомер | штук | 2 |
| 30. | Скамья гимнастическая | штук | 2 |
| 31. | Скамья для жима лежа | штук | 1 |
| 32. | Спасательный жилет | штук | 10 |
| 33. | Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания) | штук | 1 |
| 34. | Стойка для грифа штанги | штук | 1 |
| 35. | Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "академическая гребля" |
| 36. | Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера) | штук | 8 |
| 37. | Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера) | штук | 4 |
| 38. | Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации) | штук | 4 |
| 39. | Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации) | штук | 4 |
| 40. | Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации) | штук | 4 |
| 41. | Полозки для лодок академической гребли (различной длины) | пар | 8 |
| 42. | Вертлюг для распашных лодок академической гребли | штук | 8 |
| 43. | Вертлюг для парных лодок академической гребли | штук | 8 |
| 44. | Фиксатор вертлюга | штук | 16 |
| 45. | Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины) | штук | 4 |
| 46. | Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера) | штук | 1 |
| 47. | Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли | штук | 16 |
| 48. | Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации) | штук | 1 |
| 49. | Ось вертлюга для распашных лодок | штук | 8 |
| 50. | Ось вертлюга для парных лодок | штук | 8 |
| 51. | Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы) | комплект | 1 |

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Гребной эргометр | штук | на обучающегося | од | 2 | 0,2 | 2 | 0,5 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» |
| 4. | Весла парные для академической гребли тренировочные | пар | на посадочное место в парной лодке | 0,8 | 4 | - | - | - | - | - | - |
| 5. | Весла распашные для академической гребли тренировочные | штук | на посадочноеместо враспашной лодке | 0,8 | 2 | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные | пар | на посадочное место в парной лодке | 0,8 | 2 | 0,8 | 2 | - | - | - | - |
| 7. | Весла распашные для академической гребли (тренировочные или гоночные) | штук | на посадочное место в распашной лодке | - | - | 0,8 | 2 | - | - | - | - |
| 8. | Весла парные для академической гребли гоночные | пар | на посадочное место в парной лодке | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Весла распашные для академической гребли гоночные | штук | на посадочное место в распашной лодке | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Лодка для академической гребли:одиночка тренировочная; и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; восьмерка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи | штук | количествопосадочных мест на обучающегося | 0,7 | 4 | - | - | - | - | - | - |
|  | Лодка для академической гребли:одиночка (тренировочная или гоночная);и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная);и (или) четверка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); |  | количество |  |  |  |  |  |  |  |  |
| И. | и (или) четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная);и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи | штук | посадочных мест на обучающегося |  |  | 0,9 | 4 |  |  |  |  |
| 12. | Лодка для академической гребли:одиночка гоночная; и (или) двойка парная или комбинированная гоночная; и (или) четверка парная или комбинированная гоночная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная гоночная;и (или) восьмерка с рулевым гоночная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи | штук | количествопосадочных мест на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 13. | Лодка одиночка для академической гребли гоночная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 6 |

- обеспечение спортивной экипировкой, в соответствии с Приложением №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1090 (осуществляется учреждением при наличии финансирования)

:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Этапы спортивной подготовки |  |  |
| №п/п |  | Единицаизмерения |  | Этап начальной подготовки | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Наименование | Расчетная единица | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Безрукавка для гребли | пггук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Велосипедные трусы | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Комбинезон гребной | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовкилегкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Легинсы | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Медицинское обслуживание обучающихся и тренеров-преподавателей осуществляется штатным медицинским работником на базе фельдшерско-акушерского пункта (ФАП) в рамках договорных отношений с ГОБУЗ «Пестовская ЦРБ».

6.2. Требования к кадровому составу:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

 [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400235843/1000) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400235843/0) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

[профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/1000) "Тренер", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/0) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

 [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/404756365/1000) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/404756365/0) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615),

 или [Единым квалификационным справочником](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.2. 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).

6.2.3. Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для реализации Программы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование должности | Образование | Квалификационная категория | Стаж работы |
| Заместитель директора  | Высшее специальное |  | 8 лет |
| Инструктор-методист | Высшее специальное |  | 4 года |
| Тренер-преподаватель – Мастер спорта России по академической гребле | Высшее специальное | высшая | 7,5 лет |
| Инструктор по физической культуре | Высшее специальное |  | 14 лет |

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

* 1. Информационно-методические условия реализации Программы
	Нормативно-правовая база:

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

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

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденный приказом Минспорта России от 30.11. 2022 г. №1090 ;

- профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный [приказом Минтруда России от -28.03.2019 N 191н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-28.03.2019-N-191n/) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- профессиональный стандарт "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-21.04.2022-N-237n/) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- профессиональный стандарт "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-28.03.2019-N-192n/) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

- Единый квалификационный справочник 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](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minzdravsotsrazvitiya-RF-ot-15.08.2011-N-916n/) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Список литературных источников:

Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ.- ООО "Кордис Медиа",2000г.

2.Блоковая периодизация спортивной тренировки В.Б. Иссурин. Изд. "Советский спорт" Москва 2010г.

Волков В.М.. Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983г.

Гребной спорт: Ежегодник, - М.: ФиС,1972-1985г.

Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры/Под общ.ред. И.Ф.Емчука. – М.: ФиС,1976г.

Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. Чупруна. – М.: ФиС,1987г.

Единая всероссийская классификация.

На веслах: Сборник статей по гребному спорту. – М.: ФиС, 1963-1967г.

Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. Изд. "Советский спорт" Москва 2013г.

Правила соревнований по гребному спорту, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июня 2017 г. № 566.

Программа. Тренировки на каждый день ФИСА / Тор Нильсон, Метт Смит. – 1993 г.

Спортивный отбор. Теория и практика Л.П.Сергиенко. Изд. Советский спорт,2013г.

Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры / Под общей редакцией Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС,1976г.

Управление методической деятельностью спортивной школы Н.Н.Никитушкин, И.А.Водянников, Советский спорт,2012г.

Учение о тренировке / Под общ.ред. Д.Харре.-М.: ФиС,1971г.

Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания В.М.Зациорский. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))

2. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области ([www.sportnov.ru](http://www.sportnov.ru))

3. Российская Федерация Гребного спорта ([www.rowingrussia.ru](http://www.rowingrussia.ru))

5. Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))

6. Всемирное антидопинговое агентство ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))

7. Олимпийский комитет России ([www.roc.ru](http://www.roc.ru))

8. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)