

**Автономная некоммерческая организация
Центр спортивной подготовки
МГО ВФСО «Динамо»**

«Утверждаю»
Генеральный директор
АНО ЦСП «Динамо»

_____ О.Ю. Яцына
_____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта**

Гребной спорт

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ
от 30.11.2022 года № 1090

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «гребной спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 года № 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.

3. Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, для попадания лиц, в спортивную сборную команду города Москвы.

Спортивная подготовка по гребному спорту – это многолетний тренировочный процесс, который необходимо планировать, отслеживать его результаты. Обязательной частью этого процесса должно быть систематическое участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

«Гребной спорт» является Олимпийским видом спорта.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гребной спорт	0270001611Я

Осуществляется спортивная подготовка по гребному спорту на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительном;
- 2) этапе начальной подготовки;
- 3) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 4) этапе совершенствовании спортивного мастерства;

5) этапе высшего спортивного мастерства.

Непрерывный процесс подготовки обучающихся обеспечивается путем реализации Программы спортивной подготовки с последовательным переводом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

II. Характеристика Программы

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы обучающихся, их количественный состав в группах Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный	Без ограничений	18	8
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

При зачислении возраст обучающихся должен достичь 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 города Москвы по виду спорта "гребной спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гребной спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Основной период формирования учебно-тренировочных групп – сентябрь-октябрь. Добор обучающихся проходит в течении года.

В одну учебно-тренировочную группу зачисляются обучающиеся, чья разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из занимающихся на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет – первый юношеский спортивный разряды;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет – третий, второй и первый спортивные разряды;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "мастер спорта России".

Зачисление лиц в организацию на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (генерального директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в организации проводится в соответствии с расписанием. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из максимальных объемов допустимой нагрузки и часовой нормы учебно-тренировочной работы тренеров-преподавателей в соответствии с объемом Программы.

Расписание занятий в группах составляется тренерами-преподавателями и утверждается Генеральным директором организации с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, загрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Таблица 2

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	3 - 4,5	4,5-6	6-8	10-14	14 -18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	180 -270	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы в организации:

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные. Занятия делятся на теоретические: тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - и практические: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В общий 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ).

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся УТМ. Направленность, содержание и продолжительность определена в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

УТМ организуются на базе спортивных объектов города Москвы или в других регионах, при наличии необходимой спортивной базы.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2	УТМ по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3	УТМ по подготовке к всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
4	УТМ по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта РФ				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1	УТМ по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18
2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-	-
5	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

- Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы.

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами соревнований.

Состав команд организации, направляемый на официальные соревнования, определяется тренерским советом отделения.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гребной спорт»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребной спорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

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

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности занимающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри организации. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа обучения и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Иные формы обучения: инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, организованных Обществом «Динамо».

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях организации и дополнительно 5 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Ежегодно тренеры-преподаватели составляют учебно-тренировочный план групп по этапам спортивной подготовки на спортивный сезон.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	20-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	10	10	6	6	3	2
	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	36-52	46-57

Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-3	2-6	6-7	7-9
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы с обучающимися ежегодно разрабатывается тренерским советом и утверждается Генеральным директором организации.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ 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	В течение года

		отношения к решениям спортивных судей; - формирование организационных навыков.	
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	В течение года

		иммунитета).	
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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	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	В течение года

		юных спортсменов.	

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

В рамках реализации мер по предотвращению применения допинга, запрещенных субстанций и методов в спорте и борьбе с ними, в организации ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Приложение № 3). Реализация мероприятий плана направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в гребном спорте, в частности.

В рамках учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели организуют с обучающимися беседы, лекции, разъяснительную работу. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Ознакомится со списком действующих правил ВАДА, списком запрещённых к применению препаратов можно на сайте ООО «Федерация гребного спорта России» rowingrussia.ru.

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	беседа по антидопинговой тематике	2 раза в течении года	Беседы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	беседа по антидопинговой тематике	2 раза в течении года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	беседа по антидопинговой тематике	2 раза в течении года	Лекция-обучение и тестирование на портале онлайн-образования РУСАДА

Инструкторская и судейская практики

Воспитание инструкторских и судейских навыков у обучающихся начинается с первого года в учебно-тренировочных группах, используя для этого: беседы, практические занятия, семинары, самостоятельное изучение литературы.

1) в группах начальной подготовки проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований, помогают в судействе соревнований и сдаче контрольных нормативов;

2) в группах учебно-тренировочных этапов спортивной специализации:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений;
- выполнение обязанностей помощника судьи на соревнованиях.

2) в группах этапа спортивного совершенствования:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- выполнение обязанностей помощника судьи и помощника секретаря на соревнованиях.

3) на этапе высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовки;
- составление конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- выполнение обязанностей помощника главного судьи и помощника секретаря на соревнованиях.

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

С целью наблюдения за здоровьем обучающихся, а также их допуска к соревнованиям организацией осуществляется контроль за прохождением медицинских осмотров на всех этапах спортивной подготовки:

- углубленное медицинское обследование: на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов один раз в год; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не менее двух раз в год;
- контроль за периодическими медицинскими осмотрами, связанными с полученными травмами.

Тренеры-преподаватели визуально наблюдают за текущим состоянием обучающихся, отстраняя обучающегося от учебно-тренировочного занятия при обнаружении признаков нездоровья или травм. Методом опроса тренер-преподаватель определяет период ночного сна (пассивный отдых) занимающегося, оптимальный для восстановления.

В качестве активного отдыха и восстановления учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке или общей физической подготовке заменяются игровыми, рекомендуется посещение бани и сауны.

*Восстановительные средства на этапах многолетней подготовки
спортивного резерва*

Таблица 9

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальной подготовки	Тренерские, медико-биологические	<p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. <i>Витаминизация</i>. Гидропроцедуры. Массаж.</p>
		Тренировочный Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Медико-биологические	<p>Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие.</p>	
Психологические	<p>Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура (электроакупунктура), электросон, электростимуляция и другие. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка.</p>	

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию и рекомендациям медицинских работников.

III. Система контроля

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

1.1 На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребной спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребной спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребной спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребной спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребной спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разрабатываются тренерским советом с учетом предлагаемых федеральным стандартом по виду спорта дзюдо и утверждаются Генеральным директором.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы ОФП						
1	Бег 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

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,5 5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7 9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05 8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +6
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «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»	

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

Таблица 11

№ 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 3x10 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
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 12

№ 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 3x10 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 слова «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 виду спорта «гребной спорт»

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка.

создание фундамента для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, силовых и координационных возможностей, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний;

4. разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта;
5. выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;
6. воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
7. поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

-обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающих гребцов на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики академической гребли;

-развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, освоение и совершенствование техники академической гребли, приобретение тактического опыта;

-знакомство с правилами гребли;

-приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях различного уровня;

-формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

-профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

-повышение общего функционального уровня, завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов;

-постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;

-развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкость к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

-формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

-достижение стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды России.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах); зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе этапа следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата. Для реализации этой цели необходимо: - определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач; - разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки; - определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений: - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп; - преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп; - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; - своевременное начало спортивной специализации; постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

Виды подготовки:

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

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Физическая подготовка

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития гребца и создания базы роста его спортивного мастерства.

Для решения поставленных задач в тренировке гребца широко применяются средства общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов

спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства и выполняются в основной или учебной лодке, гребном бассейне и на гребном тренажере. В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психологической подготовки решаются средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

В общей подготовке гребца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

1). Плавание.

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

2). Легкая атлетика.

Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

3). Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение.

Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск - подъем», повторные, повторные в форме эстафет.

4). Спортивные игры.

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

5). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

б). Силовая подготовка.

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, взрывной, а также силовой выносливости. Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозом, «по номерам» и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым обучающийся может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество

движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорнодвигательного аппарата обучающегося и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро. Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного гребцу в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяются по мере адаптации к ней.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры. Тренажер - это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения. В академической гребле они достаточно апробированы и могут быть рекомендованы для практического применения. Среди тренажеров, используемых в академической гребле, можно выделить следующие:

- "Концепт"
- Доска для тяги штанги лежа
- Гребля с гидротормозом

Гребной тренажер "Концепт" представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован электронным дисплеем, на котором указывается время тренировки, темп, мощность, время прохождения отрезков и ЧСС. Тренажер используется для развития силовой выносливости в движениях максимально приближенных к циклу гребка, а также технического обучения. Может применяться для тестирования.

Доска для тяги штанги лежа представляет собой доску длиной 2-2,2 м, шириной 40 см и толщиной 40-50 мм, закрепленную горизонтально на козлах или одним концом в стене, а другим - на козлах. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге.

Тренажер применяется для развития максимальной силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка. Используется также для тестирования.

Гребля с гидротормозом - это упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

Техническая подготовка

Спортивная техника - это специализированная система одновременных и последовательных, разрешенных правилами соревнований, движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена и спортивный снаряд) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов.

Настоящее определение является общим для всех видов спорта и для гребли должно быть уточнено следующим образом.

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки, вместе с гребцом и веслами, обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос, подготовка) для выполнения следующей проводки,

вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости и удержания лодки на заданном курсе, является техникой гребли.

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

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

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

В системе масс – «лодка, гребец, весло» - все элементы взаимодействуют между собой, а также с окружающей средой.

Внутренние силы возникают в результате взаимодействия элементов системы масс: силы тяжести, силы, возникающие в результате взаимного перемещения элементов системы масс, силы, прикладываемые гребцом к рукоятке весла и к подножке.

Внешние силы системы масс отражают ее взаимодействие с окружающей средой: гидродинамическое сопротивление движению лодки, сила давления лопасти весла на воду, сила тяги, передаваемая лодке от весла через вертлюг. Силой сопротивления воздуха в связи с ее незначительностью можно пренебречь.

Характерные особенности гребного спорта обусловлены наличием спортивного снаряжения, его конструкцией и взаимодействием всей системы (гребец, лодка, весла) с окружающей средой.

Перемещение лодки в воде и работа движителя – весла подчинены законам гидродинамики.

Двигательные действия гребца полностью подчинены закономерностям биомеханики и механики с учетом особенности работы движителя – весла.

Для того, чтобы грести необходимо уметь правильно садиться в лодку (обращение с инвентарем), освоить свободную посадку в лодке (основное положение), занять исходное положение, которое рационально считать началом гребного цикла, состоящего из проводки, конца проводки, подготовки (заноса) и захвата.

1). Как правильно садиться на лодку.

Лодка ставится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины и барашек вертлюга закручивается. Гребец становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю к лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение. Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, не упираясь в него.

2). Свободная посадка в лодке.

Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги, слегка согнутые в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой несколько впереди нее.

3). Исходное положение.

Для начала первого гребка обучающийся должен перейти в исходное положение, почти соответствующее стартовому. При этом корпус наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч - обучающийся сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колено располагается снаружи рук, а плечи слегка развернуты в сторону своей уключины), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца.

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширины двух кистей.

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

4). Проводка.

Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через корпус и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы корпус не мог в начале гребка опережать банку ("запрокидывание"), но и не отставал от нее («прострел банки») и гребец чувствовал "снятие веса с банки".

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

Спина, вследствие большого напряжения на гребке, естественно выгнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать банку, дополнять работу ног в движении на нос лодки.

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

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

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

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

Ощущение снятия веса с банки свидетельствует о том, что гребец прикладывает к рукоятке весла предельно допустимое (при данной высоте тяги) усилие. В случае его превышения возможен подъем и соскакивание с банки.

По мере увеличения расстояния от банки до подножки увеличивается момент силы веса, усаживающий гребца на банку, тогда как момент силы тяги относительно подножки, поднимающий гребца с банки, увеличиться не может, так как высота тяги остается постоянной. Следовательно, ощущение «снятия веса» возможно только в начале гребка, а затем гребец «стоит на подножке».

5). Конец проводки.

Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекачиванием

рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается. Концу проводки соответствует положение весла 30° - 35° от перпендикуляра к оси лодки.

6). Подготовка.

Фаза подготовки. Заканчивая нажим на рукоятки, кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется корпус, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени, сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако, следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это дает резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец, весло, лодка) и скорости ее центра тяжести вследствие интенсивного (пропорционально квадрату скорости) торможения корпусом лодки. Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задирания весла. Допускается две трети заноса выполнять на меньшей высоте, а затем плавно перевести лопасть на необходимую высоту.

7). Захват.

Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с окончанием разворота упасть в воду.

В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как "нахождение опоры" в воде (так же, как в ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее сплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задирания весел, вызываемого дополнительным наклоном туловища перед захватом, наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей "промашкой" по воздуху, и медленного загрузки из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла ("водяная промашка"). Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к "осаживанию" (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать гидродинамическую подъемную силу, возникающую не вследствие чрезмерно большого заноса весла, а как результат сложения скорости лодки и скорости перемещения лопасти весла относительно лодки.

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

8). Ритм.

Время проводки и подготовки в гребном цикле находится в определенном соотношении - ритме. В спортивной литературе до сих пор можно встретить сообщения, что у классных гребцов ритм лежит в пределах $1:1,5 - 1:2$. Анализ видеосъемок на чемпионатах мира свидетельствует, что ритм на стартовых 500 м бывает $1:1,35 - 1:1,5$, в середине дистанции $1:1,3 - 1:1,4$ и на финише доходит до $1:1,1 - 1:1,2$, а иногда бывает $1:1$. Такое изменение ритма происходит из-за стремления гребца компенсировать ослабление усилий на весле по мере утомления. Для образования ритма $1:2$ требуется искусственно сдерживать движение подготовки, что само по себе утомительно, поэтому трудно такой ритм называть естественным. Естественный ритм возникает в результате рационального взаимодействия внешних и внутренних сил и рациональной биомеханики движений гребца, когда синергисты выполняют рабочее движение с оптимальным для данного темпа усилием, антагонисты при этом растягиваются больше своего оптимального положения. По окончании рабочей фазы (проводки), глубокое расслабление мышцсинергистов вместе со стремлением мышц-антагонистов занять свое естественное положение, позволяет гребцу непринужденно выполнить движение подготовки. При этом, чем больше было напряжение на гребке, тем глубже расслабление по его окончании и больше свободы на подготовке, т.е. скорость нашего возвращения за следующим гребком определяется именно таким оптимальным взаимодействием.

Исходя из общего понятия спортивной техники, техники академической гребли и ее характеристики, основными параметрами для оценки технического мастерства следует считать:

- траекторию движений весла и звеньев тела гребца;
- величину и динамику внешних и внутренних сил, возникающих в системе лодка – гребец – весло в результате двигательных действий гребца;
- ритм движений;
- темп.

В гребле действует система масс "лодка – гребец – весло", в которой обучающийся взаимодействует с окружающей средой не напрямую, а через спортивный снаряд – лодку и весло – движения которых подчиняются только законам гидравлики и механики и ограничиваются следующими параметрами:

- горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате 55° - 60° и 30° - 35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;
- горизонтальный занос;
- своевременная подготовка лопасти весла, с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение; - непрерывность движения гребца, весла и лодки.

Движения гребца должны обеспечивать рациональное использование всех участвующих в работе звеньев тела, выполнение веслом заданной траектории и подчиняются следующим требованиям:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка;
- энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

Оценку величины и динамики внешних и внутренних сил можно выполнить, установив в нужных местах тензодатчики. Часть параметров легко оценивается визуально – группировка в начале гребка, дотягивание в конце, горизонтальная тяга и занос. Наиболее полное представление об уровне технического мастерства дает видеосъемка. Она позволяет оценить траекторию и амплитуду движений, их непрерывность, фазовую структуру и ритм. Ритм, в свою очередь, является косвенной оценкой силы, более быстрое выполнение какой-то фазы означает большее усилие. Для анализа видеосъемок недостаточен просто их просмотр, требуется составление хронограммы. Наиболее доступным является метод выбора наиболее «читаемых» (т.е. различаемых невооруженным глазом) и характерных позиций и просчет количества кадров (т.е. времени), затраченных на переход из одной позиции в другую.

К таким позициям можно отнести:

1. Касание веслом воды.
2. Погружение весла в воду.
3. Вертикальное туловище.
4. Начало работы рук.
5. Распрямление ног.
6. Окончание гребка.
7. Вывод рук за колени.
8. Начало сгибания ног в коленях.
9. Окончание группировки.
10. Касание веслом воды.

Изменение последовательности некоторых позиций оказывается большой помехой даже у квалифицированных гребцов. Например, сгибание ног в коленях

раньше, чем руки перешли за них, очень сильно мешает при волне. Начало работы рук раньше, чем корпус пришел в вертикальное положение, не позволит эффективно использовать широчайшие мышцы спины, т.к. они будут в это время растянуты. Окончание группировки и касание веслом воды должны совпадать по времени, интервал между этими позициями называется "зависание весла в воздухе" или "промашка". Использование хронограмм для определения технической совместимости при комплектовании экипажей дает положительные результаты и позволяет избежать ошибок. Особенно важно совпадение позиций 1, 2, 3, 9.

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование гребца. Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов. Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике и спортивном результате.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла,
- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки. В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса уключин, положение ползков, глубина и наклон подножки.

Регулировка должна выполняться в следующем порядке: высота тяги, ширина выноса уключины, угол накрытия весла, установка подножки, длины внутреннего рычага, проверка установки пера.

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

- мотивированной сознательности и активности;
- доступности;

- наглядности;
- систематичности; - последовательности; - прочности.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл; - совершенствование технического мастерства.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы: полный цикл гребка, элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устранимой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники.

1). Полный цикл гребка.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений обучающегося;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного гребца, работающего впереди;
- просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2). Элементы цикла.

Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить и для нахождения и запоминания гребцом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

- укороченный гребок - одними руками, одним корпусом, руками с корпусом, с неполным прокатом банки;
- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка выполняемый только ногами (2-4 см) и корпусом с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду - выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки - обучающийся из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

3). Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4). Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с корпусом, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди гребцом;
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5). Упражнения на владение инвентарем:

- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

6). Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится обучающимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Программный материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

Физическая культура и спорт в России, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризации физической культуры и олимпийского движения.

История гребного спорта. Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии академической гребли. Чемпионаты и международные соревнования. Состояние и развитие академической гребли в России.

География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования: первенства России и спартакиады учащихся. Роль юношеских соревнований в развитии массовости и поиска физически одаренных спортсменов для пополнения олимпийских сборных команд страны.

Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Успехи российских гребцов на Олимпийских играх, олимпийские чемпионы. Выступление российской сборной команды на чемпионатах мира и Европы. Борьба с элитными командами мира. Российские гребцы - чемпионы мира и Европы.

Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно - сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Особенности развития детского и юношеского организма.

Гигиена, спортивный режим, закаливание. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена.

Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Планирование и учет тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Дневник спортсмена и его содержание: объективные данные - направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха; субъективные данные - самочувствие, оценка воздействия тренировки, анализ выполненной работы за неделю и по этапам, выводы.

Основы техники гребли.

Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.

Техника академической гребли. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев: гребец, весло и лодка в цикле гребка. Ритм и темп. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.

Единство тренировки и обучения. Этапы обучения технике гребли, углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, частичный переход в навык.

Применение полученных навыков в соревнованиях. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.

Тренировочные методы развития специальных качеств у гребца (равномерный, переменный, повторный и интервальный). Их содержание, и характеристика по воздействию на организм спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годичном цикле.

Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Методы развития специальных физических качеств.

Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств. Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на воспитание волевых качеств.

Повседневное воспитание волевых качеств и повышение спортивного мастерства. Влияние спортивного коллектива на формирование волевых качеств. Проявление в учебе, работе и быту волевых качеств, приобретенных в спорте. Мотивация спортивной деятельности.

Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Дистанции для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озерах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Ремонт лодок.

Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле.

Правила соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд Распределение участников по заездам и водам. Положения о соревнованиях.

Правила навигации и руления.

Правила движения по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации.

Действие рулевого и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств.

Правила навигации и обязанности рулевого.

Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Выбор маршрута тренировки. Особенности проведения тренировок на воде в холодное время года. Катер тренера, его оборудование.

Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасание и оказание первой помощи.

Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке, со штангой, на тренажерах, игры, бег, бег на лыжах.

Регистрация тренировочных занятий в журнале учета работы тренера.

Тактическая подготовка

Тактика гребца - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка гребца включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены: 1.

Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;

2. Тактика ускорений по дистанции;

3. Тактика сильного финиша;

4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может выглядеть как первый вариант, т.к. победитель, как правило, сильнее по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

Учебно-тематический план

Таблица 13

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования 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/недетренированность	≈ 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

высшего спортивного мастерства	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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» относятся следующие дисциплины: академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, гребля-индор.

Академическая гребля — вид гребного спорта на специальных спортивных судах — узких (ширина лодки-одиночки — 30 см, восьмерки — 60 см) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями). Различают суда для академической гребли распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребет одним веслом) и парные (каждый гребет двумя веслами). В программу Олимпийских игр академическая гребля включена с 1896 года (у женщин — с 1976 года). Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах: одиночки — мужские и женские — 1х; двойки парные — мужские и женские — 2х; двойки распашные — мужские и женские — 2-; двойки парные легкого веса — мужские и женские — 2х л/в; четверки распашные — мужские и женские — 4-;

четверки — парные мужские и женские — 4х; восьмерки — мужские и женские — 8+. Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу Олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира: одиночки — мужские и женские легкого веса; двойки — мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса; четверки — мужские распашные с рулевым; четверки — распашные легкого веса, четверки — мужские и женские парные легкого веса; восьмерки — мужские легкого веса. Длина прохождения дистанции варьируется от 500 метров и более. В зависимости от характера гонок: у юниоров «Б» — 500-1500 метров, у юниоров «А» — от 1000 до 2000 метров, у сеньоров «Б» и «А» — стандарт 2000 метров. Заезд на дистанцию более 2000 метров считается марафоном. Идеальной техники гребли не существует, каждый «академист» имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле. Задачей тренера-преподавателя является максимальная адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена к различным условиям. Есть два основных момента в технике гребка — начало (также «зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтальную, так и вертикальную) движения лодки. С увеличением экипажа (то есть гребцов в лодке) значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько сотых, а иногда и десятых долей секунды. Для гребного спорта характерно движение спиной вперед, причем коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам).

Прибрежная гребля — дисциплина гребного спорта, соревнования по которой проводятся в морской и речной акватории. Считается более экстремальной и зрелищной, поскольку выступление команд, соревнующихся вдоль побережья, происходит в непредсказуемых погодных условиях. Участники используют специальные лодки с высокими мореходными и скоростными характеристиками. Дистанция может достигать 8 км и представлять собой один или несколько кругов с поворотами вокруг буйев. Кроме того, в течение гонки экипажи должны не только показать лучшее время, но также справиться со стихией, не потеряв ценные секунды в борьбе с волнами и ветром. В отличие от классической дистанции в академической гребле, соревнования по прибрежной гребле могут стартовать с любого места в акватории, соответственно, конструкция лодок позволяет выходить на воду и сразу же стартовать без помощи специальных держателей и наличия стартовых плотов. Иногда в программу соревнований включается бег от стартовой линии

на берегу до своей лодки, в которую необходимо забраться как можно быстрее и продолжить гонку с соперниками уже на воде.

Народная гребля — гребля на специальных шлюпках-одиночках и шлюпках-двойках с рулевым. Спортивные лодки для соревнований по народной гребле отличаются неподвижной «банкой» (сиденьем) и наибольшей устойчивостью на воде. Соревнования по народной гребле проводятся на «гладкой воде», в акваториях озер и нешироких рек, правила схожи с правилами проведения соревнований по академической гребле. В одном заезде по народной гребле одновременно может стартовать не более десяти экипажей.

Гребля-индор, или гребля на эргометрах — официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде. Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. Эргометры стали использоваться на тренировках с 50-х годов прошлого века. В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями. Традиционно, соревнования по гребле-индор проводятся на дистанции 2000 м, равной классической дистанции регат по академической гребле. Также возможны заезды на 500 м, или 6000 м.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с имеющимся финансированием и рекомендациями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», организация обеспечивает тренировочный процесс спортивным оборудованием, инвентарем (Таблица 10) и экипировкой в рамках имеющегося финансирования.

Таблица 14

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.	Электромегатфон	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	8
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 распашных 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля»			
52.	Весла парные для академической гребли	пар	12

53.	Весло распашное для академической гребли	штук	4
54.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
55.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
56.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
57.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
58.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
59.	Кронштейн парный для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60.	Кронштейн распашной для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
61.	Подножка для лодок прибрежной гребли различного исполнения и модификации	штук	2
62.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
64.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
65.	Фиксатор вертлюга	штук	8
66.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
67.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68.	Руль лодки для прибрежной гребли различного исполнения и модификации	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			
69.	Весла парные для на одной гребли	пар	12
70.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
71.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
72.	Ноутбук	штук	1
73.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
74.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
75.	Монито для гребного эргометра	штук	1
76.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
77.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
78.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
79.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
80.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
81.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
82.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1

83.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
84.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
85.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
86.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физкультуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), со следующими требованиями:

– на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1090
2. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под

- ред. Т.В.Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991.
 5. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
 6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
 7. Единая всероссийская спортивная классификация (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады, утвержденная приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20 марта 2019 г. № 252).
 8. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
 9. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
 10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
 11. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
 12. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 286-437 с.
 13. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
 14. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
 15. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
 16. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
 17. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra-спорт, 2000 – 367 с.
 18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
 19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
 20. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ,

2012 – 863 с.

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

Интернет ресурсы:

www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации;

www.rusada.ru/ - Российское антидопинговое агентство;

www.wada-ama.org/ - Всемирное антидопинговое агентство;

www.roc.ru/ - Олимпийский комитет России;

www.olympic.org/ - Международный Олимпийский комитет;

www.rusada.ru/education/for-children/ - РУСАДА для детей