

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва №2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом
ГАУ ДО СО «СШОР № 2»
от «18» января 2023 г. №11/1
Директор

_____ Л.В. Шлепп

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

Срок реализации программы 12 лет и более.

2023 г.

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	12
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	13
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	14
учебно-тренировочные занятия.	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	18
2.5. Календарный план воспитательной работы.	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	35
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	45
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	45
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	47
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гребной спорт"	48
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	49
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.	56
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ».	68
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	69
6.1. Материально техническое условие реализации программы.....	69
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	79
6.3. Перечень информационного обеспечения.....	80

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребному спорту учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1090 (далее – ФССП).

1.2. 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.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

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

Соревнование по гребному спорту - спортивное соревнование, состоящее из одного и более номеров программы, разделяемых, при необходимости, на заезды и проводимых в одном или нескольких классах судов/спортивных дисциплин среди обучающихся в различных гендерных, возрастных и весовых категориях.

Спортивные дисциплины по виду спорта гребной спорт Всероссийского реестра видов спорта

Таблица №1

Гребной спорт	027 000 1 6 1 1 Я	академическая гребля - одиночка	027 001 1 6 1 1 Я
		академическая гребля - одиночка - легкий вес	027 002 1 8 1 1 Я
		академическая гребля - двойка парная	027 003 1 6 1 1 Я
		академическая гребля - двойка парная - легкий вес	027 004 1 6 1 1 Я
		академическая гребля - двойка без рулевого	027 005 1 6 1 1 Я
		академическая гребля - двойка без рулевого - легкий вес	027 006 1 8 1 1 Я
		академическая гребля - четверка парная	027 008 1 6 1 1 Я
		академическая гребля - четверка парная - легкий вес	027 009 1 8 1 1 Я
		академическая гребля - четверка без рулевого	027 010 1 6 1 1 Я
		академическая гребля - четверка с рулевым	027 011 1 8 1 1 Ф
		академическая гребля - четверка без рулевого - легкий вес	027 012 1 8 1 1 А

	академическая гребля - восьмерка с рулевым	027 013 1 6 1 1 Я
	академическая гребля - командные соревнования	027 017 1 8 1 1 Я
	народная гребля - одиночка	027 015 1 8 1 1 Я
	народная гребля - двойка парная	027 016 1 8 1 1 Я
	прибрежная гребля - одиночка	027 018 1 8 1 1 Л
	прибрежная гребля - двойка парная	027 019 1 8 1 1 Л
	прибрежная гребля - четверка парная с рулевым	027 020 1 8 1 1 Л
	прибрежная гребля – четверка распашная с рулевым	027 021 1 8 1 1 Л
	гребля - индор	027 022 1 8 1 1 Я
	гребля - индор - легкий вес	027 023 1 8 1 1 Я

Дисциплина «академическая гребля»

Дисциплина гребного спорта, соревнования по которой происходят на специально оборудованных гребных каналах или в естественных акваториях на «гладкой воде» при наличии равных условий для всех участников. Спортсмены двигаются спиной вперед в спортивных академических лодках с вынесенными за борта уключинами для крепления весел и подвижными сиденьями – «банками». Участники начинают движение со стартовых плотов, выравнивание носов лодок обеспечивают волонтеры-держатели, фиксирующие лодку за корму. Экипажи двигаются по специальным дорожкам, разделенным буйками на протяжении всей дистанции. Одновременно в заезде принимают участие до шести экипажей.

Соревнования по виду спорта «гребной спорт» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- академическая гребля – одиночка;
- академическая гребля - одиночка - легкий вес;
- академическая гребля - двойка парная;
- академическая гребля - двойка парная - легкий вес;
- академическая гребля - двойка без рулевого;
- академическая гребля - двойка без рулевого - легкий вес;
- академическая гребля - четверка парная;
- академическая гребля - четверка парная - легкий вес;
- академическая гребля - четверка без рулевого;
- академическая гребля - четверка с рулевым;
- академическая гребля - четверка без рулевого - легкий вес;
- академическая гребля - восьмерка с рулевым;
- академическая гребля - командные соревнования;
- гребля – индор;
- гребля - индор - легкий вес;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 14.12.2022 г. регистрационный № 71506).

**Спортивные дисциплины, классы судов (экипажей) и виды программ
спортивных соревнований**

Таблица № 2

Спортивная дисциплина	Классы судов (экипажей)	Обозначение
Академическая гребля	Одиночка	1х
	Двойка без рулевого	2-
	Двойка парная	2х
	Четверка без рулевого	4-
	Четверка с рулевым	4+
	Четверка парная	4х
	Восьмерка с рулевым	8+
	Одиночка легкого веса	1х л/в
	Двойка без рулевого легкого веса	2- л/в
	Двойка парная легкого веса	2х л/в
	Четверка без рулевого легкого веса	4- л/в
	Четверка парная легкого веса	4х л/в
Гребля-индор	Гребной эргометр	ГЭ

По академической гребле в мире ежегодно проводятся такие соревнования, как Чемпионат и Первенство Европы, Чемпионат и Первенство мира, этапы Кубка мира. Регулярно проводятся Чемпионаты Европы и мира среди студентов, и Чемпионаты Европы и мира среди вузов. Кроме того, традиционно проводятся престижные регаты по академической гребле - Хенлейская королевская регата в пригороде Лондона Хенли-он-Темз, регата Оксфорд – Кембридж среди мужских и женских восьмерок двух престижных британских университетов, регата на реке Чарльз между городами Бостон и Кембридж в США. Победа на знаменитой Люцернской регате, проходящей в одноименном швейцарском городе с 1903 года и на сегодняшний день объединенной с заключительным этапом Кубка мира, всегда считалась не менее ценной, чем звание чемпиона мира и олимпийские медали.

Академическая гребля – дисциплина гребного спорта, включенная в программу Летних олимпийских игр. Мужская академическая гребля стала олимпийским видом спорта в 1900 году на Играх в Париже, женская - в 1976 году в Монреале. В рамках Олимпийской регаты разыгрываются 14 комплектов медалей.

Классы судов в академической гребле

Таблица № 3

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Классы судов (экипажей)	Количество
1	Мужчины	МА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	8
2	Мужчины - легкий вес	МА л/в	1х, 2х, 2-, 4х, 4-	5
3	Женщины	ЖА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 8+	6
4	Женщины - легкий вес	ЖА л/в	1х, 2х, 2-, 4х	4
5	Юниоры (до 23 лет)	МБ	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
6	Юниоры (до 23 лет) - легкий вес	МБ л/в	1х, 2х, 2-, 4х, 4-	5
7	Юниорки (до 23 лет)	ЖБ	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
8	Юниорки (до 23 лет) - легкий вес	ЖБ л/в	1х, 2х, 4х, 2-	4
9	Юниоры (17 - 25 лет)	МБ	1х, 2х, 2-, 4+, 4х, 4-, 8+	7
10	Юниоры (17 - 25 лет) - легкий вес	МБ л/в	1х, 2х, 2-, 4х	4
11	Юниорки (17 - 25 лет)	ЖБ	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
12	Юниорки (17 - 25 лет) - легкий вес	ЖБ л/в	1х, 2х, 4х, 2-	4
13	Юноши (до 19 лет)	МЮА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
14	Девушки (до 19 лет)	ЖЮА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
15	Юноши (до 17 лет)	МЮБ	1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 4+, 8+	7
16	Девушки (до 17 лет)	ЖЮБ	1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 4+, 8+	7
17	Юноши (до 15 лет)	МЮВ	1х, 2х, 4х, 4+	4
18	Девушки (до 15 лет)	ЖЮВ	1х, 2х, 4х, 4+	4
19	Юноши (12 - 13 лет)	ЖЮГ	1х, 2х, 4х, 4+	4
20	Девушки (12 - 13 лет)	ЖЮГ	1х, 2х, 4х, 4+	4

Дисциплина 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 обучающихся 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. Кроме того, большой популярностью пользуются гребные эргометры у любителей кросс-фита. Многие страны сейчас проводят турниры по гребле-индор. Самым знаменитым является, несомненно, C.R.A.S.H.'s, который проводится ежегодно в феврале в Бостоне. Данные соревнования неофициально считаются Чемпионатом мира по гребле-индор из-за большого интереса и постоянно растущего числа участников.

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. Длина прохождения дистанции соответствует категориям участников дисциплины «академическая гребля».

Гребля-индор – классы

Таблица № 4

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Вид спортивного оборудования	Количество
1	Мужчины	МА	Гребной эргометр	1
2	Мужчины, легкий вес	МА л/в		
3	Женщины	ЖА		
4	Женщины, легкий вес	ЖА л/в		
5	Юниоры (до 23 лет)	МБ		
6	Юниоры (до 23 лет) легкий вес	МБ л/в		
7	Юниорки (до 23 лет)	ЖБ		
8	Юниорки (до 23 лет) легкий вес	ЖБ л/в		
9	Юноши (до 19 лет)	МЮА		
10	Девушки (до 19 лет)	ЖЮА		
11	Юноши (до 17 лет)	МЮБ		
12	Девушки (до 17 лет)	ЖЮБ		
13	Юноши (до 15 лет)	МЮВ		
14	Девушки (до 15 лет)	ЖЮВ		
15	Юноши (до 13 лет)	МЮГ		
16	Девушки (до 13 лет)	ЖЮГ		

Дистанции по академической гребле

Таблица № 5

Категория участников	Дистанция
Мужчины, женщины	2000 м
Мужчины - легкий вес, женщины - легкий вес	
Юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 23 лет) - легкий вес	2000 м
Юноши, девушки (до 19 лет)	2000 м, 1000 м
Юноши, девушки (до 17 лет)	2000 м, 1500 м, 1000 м
Юноши, девушки (до 15 лет)	1000 м, 500 м.
Юноши, девушки (12 - 13 лет)	1000 м, 500 м.

Дистанции по гребле-индор

Таблица № 6

Категория участников	Дистанция
Мужчины, женщины	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м
Мужчины - легкий вес, женщины - легкий вес	

Юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 23 лет) - легкий вес	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м
Юноши, девушки (до 19 лет)	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м
Юноши, девушки (до 17 лет)	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 1500 м, 6000 м
Юноши, девушки (до 15 лет)	Эстафета 4 x 250 м, 500 м, 1000 м
Юноши, девушки (12 - 13 лет)	Эстафета 4 x 250 м, 500 м, 1000 м

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- МЮГ, ЖЮГ - юноши и девушки младшего возраста 12 - 13 лет;
- МЮВ, ЖЮВ - юноши и девушки младшего возраста до 15 лет;
- МЮБ, ЖЮБ - юноши и девушки младшего возраста до 17 лет;
- МЮА, ЖЮА - юноши и девушки старшего возраста до 19 лет;
- МБ, ЖБ - юниоры и юниорки до 23 лет;
- МБ л/в, ЖБ л/в - юниоры и юниорки до 23 лет легкого веса;
- МА, ЖА - мужчины и женщины;
- МА л/в, ЖА л/в - мужчины и женщины легкого веса.

Возрастная категория определяется годом рождения обучающегося.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для обучающихся не старше 13 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 13 (тринадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для обучающихся не старше 15 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 14 (четырнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для обучающихся не старше 17 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 16 (шестнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для обучающихся не старше 19 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 18 (восемнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для обучающихся не старше 23 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 22 (двадцати двух) лет.

Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании.

В спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) также допускаются спортсмены возрастной группы юноши, девушки (до 19 лет) - победители всероссийских соревнований, являющимися отборочными на первенство мира и Европы.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Рулевые.

Рулевой считается участником соревнований в составе соответствующего экипажа со всеми вытекающими из этого обязанностями и правами.

Минимальный возраст рулевых для всех групп - 14 лет. Для обучающихся в категории «юноши и девушки до 13 лет, до 15 лет и до 17 лет» рулевой может быть старше гребцов. Для обучающихся остальных категорий возраст рулевого не должен превышать предела возрастных групп.

Взвешивание рулевых.

Взвешивание рулевых проходит на проверенных весах не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки каждого дня соревнования, в котором они принимают участие. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность с фотографией.

Вес рулевого в гоночной форме (майка, трусы, носки или комбинезон) во всех экипажах и спортивных дисциплинах соревнований по гребному спорту, вне зависимости от половой принадлежности, должен быть 55 кг. Весы должны показывать с точностью до 0,1 кг.

Для достижения необходимого веса рулевые обязаны брать в лодку дополнительный груз весом не более 15 кг, который размещается в лодке насколько возможно ближе к рулевому. Ни один из элементов гоночного инвентаря не может считаться частью дополнительного груза. В любой момент до заезда или немедленно после гонки, по требованию судейской коллегии дополнительный груз должен быть предъявлен. Если при контроле на финише вес дополнительного груза не соответствует весу, зафиксированному в протоколе взвешивания, экипаж снимается с данного заезда, а его результаты аннулируются.

Спортсмены легкого веса.

К участию в соревнованиях среди обучающихся легкого веса допускаются экипажи, имеющие средний вес не более:

- 70 кг – у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в., МБ л/в);
- 57 кг - у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в);

Причем максимальный вес каждого члена экипажа, а также обучающиеся, выступающих на одиночках (в гоночной форме: майка, трусы, носки или комбинезон), не более:

- 72,5 кг - у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в, МБ л/в);
- 59,0 кг - у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в).

Спортсмены легкого веса взвешиваются в день проведения заездов не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки, в которой принимают участие. Вне зависимости от того, участвуют ли спортсмены в этот день в данном классе судов один раз или дважды, они проходят взвешивание только один раз - до первой гонки в этом классе. Если первая гонка откладывается или отменяется, то спортсмену легкого веса не требуется проходить повторное взвешивание в тот же день. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность.

В случае, если заезды проходят в один и тот же день соревнования и некоторые участники не участвуют в первом этапе соревнований этого дня, то спортсмены, которые участвуют только во втором этапе соревнований, должны пройти процедуру взвешивания в одно время с обучающимися, участвующими в первом этапе соревнований дня.

При взвешивании спортсмены должны иметь с собой паспорт. Взвешивание выполняется на весах, определяющих вес обучающегося с точностью до 0,1 кг.

Если вес обучающегося превышает требуемый, или средний вес команды превышает требуемый вес, по истечении времени, отведенного на взвешивание, спортсмен (или экипаж, в состав которого входит данный спортсмен), должны быть сняты с заезда в связи с превышением веса.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Программа спортивной подготовки по гребному спорту ГАУ ДО СО «СШОР №2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по гребному спорту в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам

подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения гребного спорта является, подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

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

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10-12	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12-18	6-11
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 8

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		
Количество часов в неделю	6	8	10-12-14	16-18	20	28
Общее количество часов в год	312	416	520-624-728	832-936	1040	1456

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла

(макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 9

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

	международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "гребной

спорт", наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности.

Таблица № 10

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	6
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических

и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на 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.

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 11

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	16	18	20	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-19	10-19	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	3-5	2-3
		1.	Общая физическая подготовка	187	221	240	287	328	250	253
2.	Специальная физическая подготовка	47	71	109	131	153	266	309	478	670
3.	Спортивные соревнования	0	0	15	19	22	33	56	94	131
4.	Техническая подготовка	63	100	114	137	167	200	225	156	218
5.	Тактическая подготовка	2	4	5	6	7	14	18	31	58
6.	Теоретическая подготовка	2	4	6	7	8	14	19	31	59
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	6	7	13	9	21	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	6	7	8	9	10	14
9.	Инструкторская практика	0	0	5	6	7	8	9	10	14
10.	Судейская практика	0	0	5	6	7	8	9	10	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	6	8	9	10	11	15
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	7	7	9	10	11	15
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040	1456

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 12.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в гребном спорте; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		педагогической работе.	
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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
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),	В течение года

		награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов ГАУ ДО СО «СШОР № 2».

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)**. ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми субстанциями*, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не

относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции и Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления *Списка* в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед *Соревнованием*, в котором *Спортсмен* должен принять участие, до окончания *Соревнования* и процесса сбора *Проб*.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

– **S0. Неодобренные субстанции.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

– **S1. Анаболические агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими: калустерон; местанолон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

– S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

– S3. Бета-2-агонисты. *Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; сальбутамол; салметерол; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол и др.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

– S4. Гормоны и модуляторы метаболизма.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*. Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: аминоклотетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; экземестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагрумаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегрумаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМПК), например, АICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

– **S5.Диуретики и маскирующие агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, маннитола и др. Ацетазоламид; индапамид; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид); торасемид; этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

- **Запрещенные методы.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

М2. Химические и физические манипуляции:

1. *Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг-контроля проб* с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

М3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

- S6. Стимуляторы.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

A: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, кротетамид, метамфетамин (d-), прениламин, и др.

B: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрофинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, оксиметазолин, ксилометазолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга 2023 года. Бупропион,

кофеин, никотин, фенилэфрин, синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

- S7. Наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин)

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: диаморфин (героин); морфин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

- S8. Каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК)

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

- S9. Запрещены в соревновательный период.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; преднизолон; флуокортолон; и тд.

Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – **1 год дисквалификации**;
- второе нарушение: **2-4 года дисквалификации**;
- третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству.

Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 13

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь	
		Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта		Февраль	
		Последствия применения допинга		Март	
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май	
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль	
		Запрещенные субстанции и методы			
		Права и обязанности спортсменов			Август
		Социальные и психологические последствия применения допинга			Сентябрь-октябрь
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте			Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
		«Роль правил в спорте»			
		«Честная игра»			
		«Ценности спорта»			
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
		Знакомство с онлайн-	Инструктор-		

		курсом rusada.triagonal.net Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	методист	
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	

	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net		Инструктор-методист		
Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
«Система АДАМС»				
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
«Система АДАМС»				

7	Права и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2
	ИТОГО часов:			12	13	13	15	15	16	16	16	16	17	17

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей (см. табл.15).

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица № 15

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов гребного спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде гребного спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде гребного спорта. Судейская документация.

	4	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p>
	5	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	<p>Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов);</p> <p>Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений);</p> <p>Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки;</p> <p>Участие в составлении календаря соревнований.</p>

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике.

Таблица № 16

№	
1	<p>Беседы и теоретические занятия на темы:</p> <p>Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Основные правила соревнований», 2.«Обязанности судьи по виду» 3.«Развитие физических качеств», 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5.«Структура тренировочного занятия», 6.«Этапы спортивной подготовки», 7.«Виды соревнований», 8.«Основные правила соревнований», 9.«Основы разминки», 10.«Классификация физических упражнений»
2	<p>Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Тренировка основных технических элементов и приемов. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по гребному спорту и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах определен объем инструкторской и судейской практики.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

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

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Примерный план применения восстановительных средств

Таблица № 17

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Педагогические	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине	

	<p>нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <p>рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</p> <p>планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</p> <p>рациональная организация режима дня.</p>	
Психологические		
2	<p>аутогенная и психорегулирующая тренировка;</p> <p>средства внушения (внушенный сон-отдых);</p> <p>гипнотическое внушение;</p> <p>приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</p> <p>интересный и разнообразный досуг;</p> <p>условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Естественные и гигиенические средства восстановления.		
3	<p>рациональный режим дня.</p> <p>правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.</p> <p>естественные факторы природы.</p>	В течение всего периода реализации программы
Медико-биологические		
4	<p>рациональное питание:</p> <p>сбалансировано по энергетической ценности;</p> <p>сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</p> <p>соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</p> <p>соответствует климатическим и погодным условиям.</p> <p>физиотерапевтические методы:</p> <p>массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</p> <p>гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</p> <p>аппаратная физиотерапия; бани.</p>	В течение всего периода реализации программы
Физические факторы		
5	<p>Гидропроцедуры;</p> <p>кратковременные холодные водные процедуры;</p> <p>суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.</p>	В течение всего периода реализации программы
Фармакологические средства восстановления и витамины.		
6	<p>Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений,</p>	В течение всего периода реализации программы

<p>являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.</p>	
---	--

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП (общей физической подготовки). В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность,

учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в

пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика

восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

-получить уровень спортивной квалификации (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд Кандидат в Мастера спорта (КМС)), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гребной спорт"

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно 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 субъекта Российской Федерации по виду спорта "гребной спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гребной спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гребной спорт".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основными условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в гребном спорту;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

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

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

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

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

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

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.80
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8

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

Таблица № 21

№ 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 1 года обучения	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
-----	--	---

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

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.03	8.27
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 2 года обучения	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

Таблица № 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,6
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.01	8.25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	14
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 3 года обучения	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

Таблица № 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,4
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.80	8.20
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+12
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 4 года обучения	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,4
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.80	8.20
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+12
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 5 года обучения	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 26

№ 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 для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «гребной спорт»**

Таблица № 27

№ 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	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты: теоретическую подготовку, специально-физическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, восстановительные и антидопинговые мероприятия, а также контрольно- переводные нормативы и соревнования.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармонично развитие физических качеств;
- Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- Освоение основ техники и тактики по виду спорта «гребной спорт»;
- Общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья;
- Отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта гребной спорт»;
- Уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния повышение физических качеств на результативность;
- Соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима овладения навыками самоконтроля;
- Восстановления и питания: приобретение опыта участия в официальных

- спортивных соревнованиях;
- Овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гребной спорт»;
- Знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

В учебно-тренировочных группах 4-го года и свыше 3-х лет значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки.

Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов; получение категории судьи по спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой гребли и физической подготовленностью обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Формирование мотивации к повышению и достижению высоких спортивных результатов;
- Повышение уровня общей физической и специальной подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- Выполнение плана индивидуальной подготовки;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- Приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гребной спорт»;
- Знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика.

На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных

возможностей, раскрытие своих способностей обучающихся и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях. Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, физических качеств;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с тренерско-преподавательской работой, изучить делопроизводства проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить категорию судьи по спорту.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, повышение, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

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

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

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

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

Тренерам-преподавателям по гребному спорту рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития гребцов, а не стремление попасть в число сильнейших в своей возрастной группе.

Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение обучающимся определенных разрядных нормативов.

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

В спортивных залах и на гребных базах должны быть шкафчики-аптечки. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по гребному спорту,

«Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающиеся, при выполнении спортивных упражнений с собственным весом, с отягощением и при работе на тренажерах. При составлении команд и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающиеся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий,
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Спортсмены групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по гребному спорту и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Учебно-тематический план

Таблица № 28

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:	120/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/27	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	14/27	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/26	Февраль	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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	13/26	Март	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.
	Самоконтроль в процессе	13/27	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях

	занятий физической культуры и спортом			физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	13/27	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/26	Август	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	14/27	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	14/27	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	УТ-1/360 УТ-2/420 УТ-3/480 УТ-4/840 УТ-5/1140		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	30/35/40/ 70/95	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	30/35/40/ 70/95	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях

Роль и место восстановительных мероприятий для организма	30/35/40/ 70/95	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/35/40/ 70/95	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/35/40/ 70/95	Май	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	30/35/40/ 70/95	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	30/35/40/ 70/95	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	30/35/40/ 70/95	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/35/40/ 70/95	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	30/35/40/ 70/95	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	30/35/40/ 70/95	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	спорта			
	Правила вида спорта	30/35/40/ 70/95	Декабрь	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:	1860		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	266	Январь-февраль	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/неотренированность	266	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	266	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	265	Июль, сентябрь	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	266	Октябрь-ноябрь	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	266	Декабрь	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)	265	Август	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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	3540		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	590	Январь-февраль	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	590	Март-апрель	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	590	Май-июнь	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	590	Сентябрь-октябрь	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	590	Ноябрь-декабрь	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)	590	Июль-август	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 ВИДА СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ».

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

Особенности осуществления по спортивным дисциплинам вида спорта гребной спорт развиваемые в учреждении, содержащим в своем наименовании словосочетания «академическая гребля», «гребля-индор», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно 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 субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребной спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

6.1. Материально техническое условие реализации программы.

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

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);
- наличие причального плота;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Таблицы №29, 30, 31;
- обеспечение спортивной экипировкой, Таблица №23;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 29

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

28.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья гимнастическая	штук	2
31.	Скамья для жима лежа	штук	1
32.	Спасательный жилет	штук	10
33.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
34.	Стойка для грифа штанги	штук	1
35.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»			
36.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
37.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
38.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
39.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
40.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
41.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
42.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
43.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
44.	Фиксатор вертлюга	штук	16
45.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
46.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
47.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
48.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
49.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
50.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
51.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля»			
52.	Весла парные для академической гребли	пар	12
53.	Весла распашные 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 парные для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60.	Кронштейн распашные 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 народной 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.	Монитор 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 30

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2	1	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»											
4.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-	-	-
5.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-	-	-

6.	Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2	0,8	2	-	-	-	-
7.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные или гоночные)	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2	-	-	-	-
8.	Весла парные для академической гребли гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	-	-	-	-	1	2	1	2
9.	Весла распашные для академической гребли гоночные	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	-	-	1	2	1	2
10.	Лодка для академической гребли: одиночка тренировочная; и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; восьмерка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	0,7	4	-	-	-	-	-	-

11.	Лодка для академической гребли: одиночка (тренировочная или гоночная); и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная или комбинированная для (тренировочная или гоночная); и (или) четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	0,9	4	-	-	-	-
-----	---	------	--	---	---	-----	---	---	---	---	---

12.	Лодка для академической: гребли: одиночка гоночная; и (или) двойка парная или комбинированная гоночная; и (или) четверка парная или комбинированная гоночная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная гоночная; и (или) восьмерка с рулевым гоночная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
13.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	6

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 31

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Безрукавка для гребли	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Комбинезон гребной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 Н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

6.3. Перечень информационного обеспечения.

1. Агеев Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных обучающихся в академической гребле / Ш. К. Агеев; Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2020.
2. Академическая гребля / пер. с нем.; под общ. ред. Э. Хербергера. – 4-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 183 с.
3. Беркутов, А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования / Федерация гребного спорта РФ; А. Н. Беркутов. – ООО «Медиа», 2020.
4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев.: Олимпийская литература, 2020. – 304 с.
5. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2021. – 256 с.
6. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 287, [1] с.
7. Гребной спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032100 - Физ. культура и спорт / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Academia, 2021. – 399, [1] с.
8. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И. Ф. Емчука. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 245 с.
9. Грести в России / Ассоциация любителей гребного спорта. – М.: Достоинство, 2021.
10. Клешнёв С. М. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль / С. М. Клешнёв. – М.: Советский спорт, 2021.
11. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2020. - 533 с.
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2020. – 624 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимп. лит., 2020. – 806, [1] с.
14. Редгрейв С. Энциклопедия гребли / пер. с англ.; С. Редгрейв; Ассоц. любителей гребного спорта. – изд. 2-е, доп. – М.: Достоинство, 2020. – 391 с.
15. Сергеенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергеенко. – М.: Советский спорт, 2020. – 1048 с.
16. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физ.

культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Совет. спорт, 2021. – 463 с.

17. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки обучающихся высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №4 – С. 2 – 14.

18. Дольник Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник И. Н. Хохлов // Программирование тренировки квалифицированных гребцов: сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 2020. – С. 19 – 36.

19. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>

20. Федерация гребного спорта России // URL: <http://rowingrussia.ru/>

21. Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга // URL: <http://www.rowing.su/>

22. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>

23. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>

24. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>

25. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>

26. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/>

27. Главная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>

28. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>

29. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>