

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 2»

Шлепп Л.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА  
"ГРЕБНОЙ СПОРТ"**

**«Гребной спорт для детей с 8 до 14 лет»**

г. Сызрань

## Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы.....	5
2. СОДЕРДАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Учебный план.....	9
2.2. Рабочая программа дисциплины.....	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	11
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	11
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	12
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	13
5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ.....	13
6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	14
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	14
7.1. Литература.....	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка.

«Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Гребной спорт» дисциплина «академическая гребля» (далее – программа), является программой, разработанной на основе следующих документов: – Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», – Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», – Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; – Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

**Цель реализации программы** заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов.

В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у занимающихся целостный взгляд на мир гребного спорта, способствуют опробованию ими академической лодки скиф, а также получения представления о других видах спорта, родственных академической гребле, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать обучающимся необходимые знания для занятий академической греблей, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить спортивную подготовку на свежем воздухе в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

## **Характеристика и особенности избранного вида спорта.**

**Гребной спорт**— циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ.

Соревнования по гребному спорту проводятся среди мужчин и женщин. Гребной спорт делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля— одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен.

Гребной спорт очень сильно отличается от гребли на байдарке и каноэ: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузкам. Гребной спорт— это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95% мышц всего тела. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Гребной спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие гребного спорта направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Адресат программы:** программа рассчитана для детей от 8 до 14 лет.

На обучение по программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Формы обучения:** очная.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Наполняемость учебной группы - до 15 человек, зачисление в группу по году рождения.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

На этом этапе подготовки тренер-преподаватель дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача тренера-преподавателя не только заинтересовать обучающегося занятиями гребным спортом, но и помочь ему сознательно перестроится от

интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится 1 год. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему гребной спорт, но и тренер-преподаватель выделяет индивидуальные возможности обучающегося для последующей корректировки учебно-тренировочного процесса.

**Виды занятий:** теоретические (инструктаж и объяснения во время тренировки), практические (тренировки, мастер-классы, спортивные и физкультурные мероприятия, самостоятельная работа).

Обучение ведется на русском языке.

Группы формируются в зависимости от возрастной категории, начальной физической подготовленности детей. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

## 1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

**Цель программы** - развитие познавательных интересов занимающихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий гребным спортом.

Одной из основных целей является достижение спортивных результатов, а именно участие в соревновательных мероприятиях и выполнение спортивных разрядов для последующего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт».

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- дать занимающимся знания, необходимые для занятий гребным спортом, участия в соревнованиях;
- дать представление о различных видах спорта;
- познакомить учащихся с основами гигиены и самоконтроля;

#### **Развивающие:**

- повысить уровень физических качеств занимающихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо - эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- овладение основами техники, необходимые для занятия гребным спортом, успешного участия в соревнованиях;
- развить стойкий интерес к занятию гребным спортом.

### **Воспитательные:**

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

### **Отличительные особенности программы**

При реализации программы учитываются особенности условий материально-технической базы и климатические условия региона. Для спортивно-оздоровительного этапа отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков гребного спорта, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), силы, гибкости и быстроты движений.

1. Для занятий гребным спортом используются учебные, тренировочные и гоночные академические лодки «скифф».

2. Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.

3. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

4. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

5. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
- помогать занимающимся переносить спортивный инвентарь, спускать лодку на воду, доставать лодку из воды, помогать в ремонте спортивного инвентаря;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- обеспечивать доставку занимающихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

6. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы занимающийся мог выполнять задания тренера, в том числе и дома.

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей учащегося. На тренировках, как

правило, изучаются новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы. СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники гребного спорта. Техника гребли отрабатывается на специальных эргометрах, а также с помощью специально подводющих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется прыжок в длину.

7. Планирование и проведение занятий по данной программе строится на основе нескольких принципов.

**Принцип индивидуальности.** Воздействие на организм занимающегося осуществляется с учетом его индивидуальных особенностей, степени тренированности.

**Принцип доступности.** На каждом из этапов подготовки, требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

**Принцип систематичности.** Система занятий представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

8. Мониторинг по освоению материала программы ведется тренером на каждом занятии. Результаты освоения программы фиксируются в рабочем журнале.

9. Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующими мерами:

- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;

- непрерывным наблюдением за учащимися при проведении тренировок;

- наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, гребная лодка);

- наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

#### **Погодные условия проведения занятий на воде.**

В решении о допуске учащегося к занятиям на воде учитывается:

1. Температура окружающего воздуха с учетом силы ветра.

2. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.

3. Соответствие одежды каждого занимающегося погодным условиям, умение грамотно одеться.

Обучающийся не допускается к практическим занятиям при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

## Ожидаемые результаты

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

1. Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение частоты сердечных сокращений).
2. Освоение воспитанниками системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены (назначение снарядов и инвентаря. Правила поведения при использовании снарядов и инвентаря).
3. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники.
4. Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие.
5. Формирование навыка чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
6. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координационных способностей).

<b>Темы занятий</b>	<b>Содержание занятий</b>
Техника безопасности	Использование индивидуальных средств спасения и защиты. Правила безопасности при проведении тренировок.
Техническая подготовка гребца гребного спорта	Основная терминология. Вынос лодки, посадка, выход из неё, рабочее положение гребца. Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия, управлению лодкой, формирование специфических ощущений.
Правила соревнований	Основные термины. Основные принципы Правила прохождения дистанции.
ОФП	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения.
СФП	Развитие специальных качеств.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Спортивный инвентарь	1	1	
4	Правила соревнований	1	1	
5	Краткие сведения о строении человека	1	1	
6	Спортивный режим, гигиена, контроль.	1	1	
7	Техника гребли	9	-	9
8	ОФП	36	-	36
9	СФП	18	-	18
10	Контрольные занятия, соревнования.	3	-	3
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

### 2.2. Рабочая программа дисциплины.

Содержание программы:

***Теоретическая подготовка.***

**Вводное занятие.**

Ознакомление с программой тренировок, правилами поведения на занятиях. Краткая история развития гребного спорта (академическая гребля). Выдающиеся спортсмены данного спорта. Последние достижения.

**Техника безопасности.**

Значение предварительного инструктажа и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов-новичков. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребного спорта. Выбор места проведения тренировок. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи.

**Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.**

Общее строение гребных лодок. Их виды и отличия. Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование гребных академических лодок. Инвентарь и материально-техническое обеспечение.

### **Правила соревнований по гребному спорту.**

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники соревнования. Лодки для соревнований. Распределение участников по заездам и водам. Организация соревнований. Участники и представители команд. Выход на старт и нахождение в стартовой зоне. Дистанция. Судейская коллегия. Правила прохождения дистанции. Порядок рассмотрения протестов. Лидирование. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований с целью агитации и пропаганды вида спорта и активного образа жизни.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен: значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма. Совершенствование функций мышечной системы, систем дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

### **Спортивный режим, гигиена, контроль.**

Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков.

### **Техника гребного спорта.**

Понятия о технике гребного спорта. Знакомство с основными свойствами воды и условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и движении. Составляющие сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка. Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка.

### **Техническая подготовка.**

Овладение основами техники гребли: ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации; ознакомление с правилами поведения на воде; ознакомление со специальной терминологией; обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения разворота весла и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

### **Практическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов движениях и группах мышц.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением. В занятиях используются нагрузки различной интенсивности.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **3.1. Календарный учебный график.**

Содержание занятий	Кол-во часов год	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1			1	
<b>Практическая подготовка</b>										
Техника гребли	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные занятия, соревнования.	3						1	1		1
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### **3.2. Материально-технические условия реализации программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической 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.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

Весь учебный материал, предусмотренный Программой, распределяется на все периоды обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного учебно-тренировочного периода.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям и укрепление здоровья обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на ознакомительном уровне являются:

- теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;

**Теоретические занятия** проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

**Практические занятия различаются:**

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, контрольные);
- по количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Занятие состоит из трех частей:

1. подготовительной;

2. основной;
3. заключительной.

#### **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

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 деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными 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 учебно-тренировочной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8-9 лет ю/д	10-12 лет ю/д	13-14 лет ю/д
1	Бег на 30 м (с)	7,2 / 7,4	6,2 / 6,4	5,5 / 5,8
2	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6 / 10,9	9,6 / 9,9	8,7 / 9,1
3	Прыжок в длину с места (см)	120 / 110	130 / 120	160 / 145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7 / 3	10 / 5	18 / 9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1 / +2	+2 / +3	+5 / +6

#### **5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ.**

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию.
  2. Выход на воду разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

3. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.

4. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая само-страховка.

5. Выход обучающихся во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

6. При изучении упражнений и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники выполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.

7. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением элементов.

## **6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Кадровое обеспечение реализации Программы* осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **7.1. Литература.**

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте, Организация ПРТ в командах по академической гребле.-Москва: Изд-во «Просвещение»,2020 г.

2. Бауэр В.Г., Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Понкратова. - Москва: Изд-во «Кострома», 2021 г.

3. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребной спорт, академическая гребля. Каверин. В. Ф,- М: Советский спорт, 2021 г.

4. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2021.
5. Исурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов академической гребли. Методические рекомендации - М: Госкомспорт СССР, 2020 г.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2021.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта-М.: ФиС,2021 г.
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.,2022
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2020.
10. Каверин В. Ф. Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по академической гребле. Ежегодник « Гребной спорт».
11. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребной спорт. Каверин.В.Ф.-М.Советский спорт, 2021 г.
12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2020.