
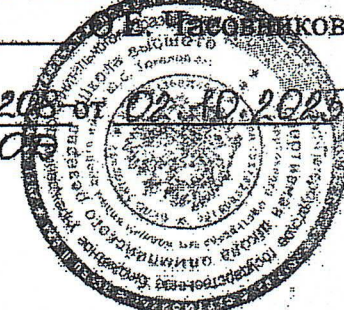


**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ  
ВИДАМ СПОРТА ИМЕНИ Ю. С. ТЮКАЛОВА»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
СПб ГБУ ДО СШОР  
«ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»  
23.09.2025 г.  
Протокол № 10

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБУ ДО  
СШОР «ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»

  
Е. Е. Масовникова  
Приказ № 208 от 02.10.2025  


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП) ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА» -ДИСЦИПЛИНЫ, ИМЕЮЩИЕ В СВОЕМ НАИМЕНОВАНИИ  
СЛОВСОЧЕТАНИЕ «АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ»**

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по УСР  
Семина Т.Б., инструктор по спорту

Санкт-Петербург  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1.	Основные характеристики Программы
1.1.1	Направленность Программы
1.1.2.	Характеристика вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» и его отличительные особенности
1.1.3.	Адресат Программы
1.1.4.	Актуальность реализации
1.2.	Отличительные особенности/новизна
1.2.1	Уровень освоения
1.2.2	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»
1.2.3	Объем и срок освоения
1.2.4	Цель и задачи Программы
1.2.5	Планируемые результаты освоения
1.3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы
1.3.1.	Язык реализации
1.3.2	Форма(ы) обучения
1.3.3	Особенности реализации
1.3.4	Условия набора и формирования групп
1.3.5	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки
1.3.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку
1.3.7	Формы организации и проведения занятий
1.3.8	Материально-техническое оснащение
1.3.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»
1.3.10	Кадровое обеспечение
1.3.11	Сетевая форма реализации Программы
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2.1.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»
3 .	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
3.1.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
5.1.	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля
5.2.	Планы применения восстановительных средств
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований
5.4.	Планы антидопинговых мероприятий
5.5.	Планы инструкторской и судейской практики
5.6.	Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки
5.7.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля
5.8.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
5.9.	Информационно-методические условия реализации Программы
	Приложение 1. Учебно-тренировочный план
	Приложение 2. Учебно-тематический план
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	Приложение 5. Программный материал для занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» на базовом и продвинутом уровнях подготовки.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» (далее – «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова (далее – Программа) (далее - Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

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

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

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» (вместе с "Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);

- Приказ Минспорта России от 26.01.2024 № 65 «Об утверждении методических рекомендаций для организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по адаптивному спорту»;

- Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения» (далее – Приказ Минздрава России № 211н);

- Приказ 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» (далее - Приказ Минздрава России № 1144н);

- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.09.2024 г. № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.04.2025 № 289-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р «Об утверждении Методических рекомендаций по применению системы оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта (с изменениями и дополнениями)»;

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (Москва, 2022 год);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минспорта России от 29.01.2020 № 49 «Об утверждении правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Учреждения.

Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и

спорте. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

## **1.1. Основные характеристики Программы**

### **1.1.1. Направленность**

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В рамках Программы осуществляется подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина - академическая гребля), включенному во Всероссийский реестр видов спорта, фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

### **1.1.2. Характеристика вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

**- дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля» и его отличительные особенности**

Спорт лиц с поражением ОДА - составная часть паралимпийского движения, сложившаяся в форме специальной теории и практики лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Как раз с развития спортивных дисциплин, в которых принимали участие спортсмены с параплегией - поражением опорно-двигательного аппарата, - началось это мощное в современном мире паралимпийское движение.

Соревнование по виду спорту «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля) - 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.

Пара - гребля, это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленным правилами. Термин «адаптивная» подразумевает то, что соответствующее оборудование «адаптировано» для спортсменов, а не сам вид спорта «адаптирован» для спортсменов. Международная Федерация Гребли (FISA) – основной регулирующий орган. В соревнованиях принимают участие как мужчины, так и женщины. Классификация включает в себя четыре класса лодок: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x.

Классы LTA4+ и TA2x – это смешанные (мужчины и женщины) лодки. Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов, указанных в таблице 2.

Таблица 1 - Классы судов по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» академическая гребля

N п/п	Класс лодки	Минимальный вес лодки, кг	Классификация спортсменов	Пояснения
----------	-------------	------------------------------	------------------------------	-----------

1	ПГ1М1Х (PR1М1х) ПГ1Ж1Х (PR1W1х)	24	ПГ1 (PR1 (только руки))	Лодка адаптивная для 1-го спортсмена с повреждением опорно- двигательного аппарата "Одиночка мужская"/"Одиночка женская"
2	ПГ2М1Х (PR2М1х) ПГ2Ж1Х (PR2W1х)	24	PR2 (туловище и руки)	Лодка адаптивная для 1-го спортсмена с повреждением опорно- двигательного аппарата "Одиночка мужская"/"Одиночка женская"
3	PR2Mix2х	37	PR2 (туловище и руки)	Лодка адаптивная для 2-х спортсменов с повреждениями опорно-двигательного аппарата. "Двойка"
4	PR3Mix2х	27	PR3 (ноги, туловище и руки)	Лодка адаптивная для 2-х спортсменов с повреждениями опорно-двигательного аппарата. "Двойка"
5	PR3Mix4+	51	PR3 (ноги, туловище и руки)	Лодка адаптивная для 4-х спортсменов с минимальными повреждениями опорно- двигательного аппарата. "Четверка с рулевым"

На сегодняшний день пара - гребля имеет четыре класса лодок, в зависимости от неспособности спортсменов.

Классы лодок:

1. LTA4+ (ноги, туловище и руки рулевой четыре)

- Гонки на дистанциях свыше 1000м (с 2006г – ранее 2000м)
- Подвижное сиденье
- Смешанная лодка (мужчины и женщины)

2. TA2х (туловище и руки)

- Гонки на дистанциях свыше 1000м
- Неподвижное сиденье
- Смешанная (мужчины и женщины) лодка

3. AW1х (одна женщина, только руки)

- 1000м
- Неподвижное сиденье
- Женская лодка

4. AM1х (один мужчина, только руки)

- 1000м
- Неподвижное сиденье
- Мужская лодка

В соревнованиях на Паралимпийских играх участвуют спортсмены с ПОДА и со слабым зрением.

Описание функциональных классов. Класс LTA (ноги, туловище и руки)

Класс LTA включает гребцов-инвалидов, у которых функционируют ноги, туловище и руки и которые могут использовать подвижную банку.

Гребцы класса LTA должны соответствовать минимуму требований по степени поражения по крайней мере в одной из трех следующих категорий:



(1) Умственная отсталость.

Спортсмен должен соответствовать требованиям права на участие в соревнованиях, установленным Международной спортивной ассоциацией лиц с нарушением интеллекта (INAS-FID), заполнить анкету спортсмена на пригодность, опубликованную в апреле 2005 г. на сайте INAS-FID ([www.inas-fid.org](http://www.inas-fid.org)), и получить карту спортсмена INAS-FID. Заявление на участие в отборе FISA должно быть заполнено и предоставлено в FISA вместе с копией анкеты INAS-FID и подтверждающими документами, такими как копия результатов тестирования IQ (коэффициент умственного развития), карта спортсмена INAS-FID, до начала соревнований, в которых спортсмен изъявил желание участвовать. В 2007 г. спортсмены с умственной отсталостью (ID) не допускались к участию в чемпионатах мира по гребле. Это связано с тем, что Международный паралимпийский комитет отказал спортсменам с умственными недостатками в праве участвовать в Паралимпийских играх. Поскольку чемпионаты мира по гребле являются подготовительным этапом для Паралимпийских игр, на них распространяются те же правила.

(2) Нарушение зрения.

Офтальмолог или Международная ассоциация спорта слепых (IBSA) должны определить, к какому классу из трех – B3, B2 или B1 – относится спортсмен. Заявление на участие в отборе FISA и подтверждающая документация должны быть предоставлены в FISA до начала соревнований, в которых спортсмен изъявил желание участвовать. Все спортсмены с нарушением зрения должны пройти процесс классификации у классификаторов IBSA до участия в чемпионатах мира по гребле.

(3) Поражение опорно-двигательного аппарата.

Минимальным поражением является потеря 10% одной конечности или 15% двух конечностей при оценке с помощью функциональных классификационных тестов (как оговорено в заявлении для спортсменов с физическими недостатками), либо полная потеря трех пальцев на одной руке или предплюсневая метатарзальная ампутация стопы.

Обычно спортсмены класса LTA, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

- ампутация;
- неврологические нарушения, эквивалентные частичному поражению на уровне S1;
- церебральный паралич, класс 8 (CP-ISRA);
- нарушение зрения: 10% зрения в лучшем глазу после коррекции (острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения более 5°, но менее 20°);
- умственная отсталость: INAS-FID в соответствии с критериями апреля 2005 г. Если в команду входят гребцы с нарушением зрения, то в LTA4+ допускается гребцы с нарушением зрения должны носить очки, одобренные FISA, постоянно как на тренировках, так и во время соревнований, с начала открытия чемпионата и до финальной гонки. Подобные очки полностью блокируют попадание света.



Члены контрольной комиссии и/или классификаторы вправе провести проверку очков на соответствие требованиям во время соревнований.

Класс ТА (туловище и руки)

Класс ТА включает гребцов, у которых функционирует верхняя часть тела, но которые не способны использовать подвижную банку для приведения лодки в движение ввиду значительно сниженных функций нижних конечностей.

Обычно спортсмены класса ТА, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

- двусторонняя ампутация на уровне колена или поражение четырехглавой мышцы, или неврологические нарушения, эквивалентные полному поражению на уровне L3 или частичному поражению на уровне L1, или
- комбинация вышеперечисленного, например односторонняя ампутация на уровне колена и поражение четырехглавой мышцы другой конечности, или
- церебральный паралич, класс CP5. Класс А (только руки)

Класс А включает гребцов с полной или максимальной дисфункцией туловища (т.е. функционируют только плечи). Гребцы класса А могут прикладывать силу только с помощью кистей и/или предплечий.

Обычно спортсмены, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

- церебральный паралич, класс 4 (CP-ISRA), или
- неврологические нарушения с полным поражением на уровне T12 или частичным поражением на уровне T10.

Примечание: В ходе соревнований спортсмены могут переходить на класс выше без влияния на свой классификационный статус, но не могут переходить на класс ниже. Например, спортсмены класса ТА могут участвовать в соревнованиях в классе LТА, но не могут участвовать в классе А.

Технологии и оборудование.

Академическая гребля имеет четыре класса лодок:

1. LТА4+ (ноги, туловище и руки рулевой четыре)
  - Гонки на дистанциях свыше 1000м (с 2006г – ранее 2000м)
  - Подвижное сиденье
  - Смешанная лодка (мужчины и женщины)
2. ТА2х (туловище и руки)
  - Гонки на дистанциях свыше 1000м
  - Неподвижное сиденье
  - Смешанная (мужчины и женщины) лодка
3. АW1х (одна женщина, только руки)
  - 1000м
  - Неподвижное сиденье
  - Женская лодка
4. АM1х (один мужчина, только руки)
  - 1000м
  - Неподвижное сиденье
  - Мужская лодка

Классификация включает в себя четыре класса лодок: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x. Классы LTA4+ и TA2x – это смешанные лодки (мужчины и женщины). Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов (несмотря на то, что класс LTA4+ соревновались на дистанциях свыше 2000 метров до чемпионата мира по гребле 2005 года).

Лодки для занятий академической греблей спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата оборудуются специальными сиденьями, которые могут изменяться в зависимости от класса атлета. На сегодняшний день нет других различий между сиденьями, за исключением следующих: в классе LTA4+ скользящее сиденье, а в других классах неподвижные сиденья. Класс TA 2x располагает сиденьями, которые обеспечивают удобную поддержку. Классы AW1x и AM1x оборудованы специальными сиденьями, поддерживающими прямое положение спины, для лиц с нарушенным равновесием в положении сидя (травмы позвоночника, церебральный паралич). Это обеспечивает поддержку верхней части тела и сохраняет фиксированное положение.

Лодки меньшего размера оборудованы вспомогательными плавучими понтонами, которые работают как стабилизаторы, обеспечивая боковое равновесие. Лодки меньшего размера оборудованы вспомогательным плавучими понтонами, которые работают как стабилизаторы, обеспечивая боковое равновесие. Лодки рулевые и безрулевые: использование стандартных адаптивных лодок FISA обязательно для соревнований 1x и 2x. Все лодки, используемые в соревнованиях 4+ должны управляться рулевым. Гребля на эргометрах (гребных тренажерах) или в бассейне, моделирующая греблю в лодке. Соревнования по гребле проводятся как гребные регаты на воде, так и на эргометрах. Гребцы с ограниченными физическими возможностями мужчины 1x, 2x, 4+ Гребцы с ограниченными физическими возможностями женщины 1x, 2x, 4+ LTA (Ноги, туловище и руки), смешанные (LTAMix) - четверка с рулевым 4+ (LTAMix4+) TA (Туловище и руки), смешанные (TAMix) - двойка парная 2x (TAMix2x) AS (Только руки, плечи), мужские (ASM) - одиночка 1x (AM1x) AS (Только руки, плечи), женские (ASW) - одиночка 1x (AW1x). В смешанных адаптивных соревнованиях команда должна поровну состоять из мужчин и женщин. В соревнованиях 4+ рулевым может быть как мужчина, так и женщина.

### 1.1.3 Адресат

Программа предназначена:

- на базовом уровне – для юношей и девушек с 10 лет, имеющих задатки и способности, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));

- на продвинутом уровне – для юношей и девушек с 12 лет, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина -

академическая гребля), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра)).

#### **1.1.4. Актуальность реализации**

Актуальность реализации Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом и категории обучающихся не выполнивших требования по аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля), реализуемой Учреждением.

Разноуровневость (ступенчатость) - один из принципов проектирования и реализации Программы. Принципы разноуровневости позволяют реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в возможности длительного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля) 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.

#### **1.2. Отличительные особенности, новизна**

Для обучающихся организуется образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. При этом создаются специальные условия обучения, воспитания и развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В целях доступности получения дополнительного образования Учреждение обеспечивает создание специальных условий для получения.

Новизна программы заключается в её разноуровневости и отсутствии подобных программ. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Диагностика стартовых возможностей обучающихся - основа организации разноуровневого обучения.

Реализация разноуровневого обучения выражается в заданиях различного уровня сложности, то есть в разработке к любому занятию заданий различной степени трудности, их предъявление обучающимся, введение разных критериев оценок.

Подготовка учебного материала к занятию предусматривает выделение в содержании и в результатах обучения нескольких уровней, выбор которых определяется составом группы и требованиями планируемых результатов программы.

На каждом уровне разная глубина и сложность учебного материала, именно это дает возможность каждому обучающемуся освоить Программу в соответствии со своими способностями и индивидуальными особенностями.

Разноуровневые задания позволяют:

- не затормозить развитие «сильных» обучающихся;
- помочь «слабым» преодолеть трудности;
- организовать параллельные процессы освоения учебного материала;
- любому обучающемуся попробовать выполнить любое задание, находящееся «в зоне его ближайшего развития».

### **1.2.1. Уровень освоения**

Программа является разноуровневой.

Уровни освоения Программы – базовый, продвинутый (углубленный).

Для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки требования к уровню освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

***Продолжительность уровней освоения составляет:***

- базовый уровень – 3 года;
- продвинутый уровень – 8 лет.

Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

**Базовый уровень** - на базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. Происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний и умений в гребном спорте, развитие компетенций обучающихся в физкультурной деятельности, формирование навыков в процессе учебно-тренировочной работы.

**Продвинутый уровень** - на продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Каждый участник Программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня).

**1.2.2. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»**

Таблица 2 - Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Функциональные группы	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	3	10	не ограничивается	III	6-12
				II	4-8
				I	3-6
Продвинутый уровень	8	12	не ограничивается	III	4-8
				II	3-6
				I	2-4

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

**1.2.3. Объем и срок освоения**

Требования к объему и сроку освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

Таблица 3 - Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	8	12
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	416	624

Программа включает в себя базовый и продвинутый уровни. Продолжительность образовательного процесса составляет:

Базовый уровень:

- 1 год обучения – 234 часа
- 2 год обучения – 312 часа
- 3 год обучения – 312 часа

Продвинутый уровень:

- 1 год обучения – 416 часов
- 2 год обучения – 416 часов
- 3 год обучения – 416 часов
- 4 год обучения – 624 часа
- 5 год обучения – 624 часа
- 6 год обучения – 624 часа
- 7 год обучения – 624 часа
- 8 год обучения – 624 часа

#### 1.2.4. Цель и задачи Программы

**Цели Программы:** подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля) путем реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, вовлечение лиц в систематические занятия спортом лиц с поражением ОДА, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре спорте.

Таблица 4 - задачи Программы

Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;</li> <li>- сформировать общие представления о спорте лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)», о строении и функциях организма;</li> <li>- сформировать разнообразные двигательные умения и навыки, средствами общей физической и специальной физической подготовки;</li> <li>- сформировать основы техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)»;</li> <li>- сформировать знания по технике безопасности при занятиях академической греблей, правилам поведения на воде и в спортивном зале, мерах профилактики травматизма;</li> </ul>	<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)», о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;</li> <li>- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;</li> <li>- сформировать общие теоретические знания о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)», сформировать знания об официальных правилах судейства соревнований;</li> <li>- обеспечить условия для приобретения обучающимися опыта участия в официальных спортивных соревнованиях по</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать общие знания об антидопинговых правилах;</li> <li>- сформировать общие знания в области гигиены и первой медицинской помощи.</li> <li>- сформировать знания в области самоконтроля.</li> </ul>	<p>виду спорт «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания в области гигиены и первой медицинской помощи;</li> <li>- сформировать знания антидопинговых правил;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</li> <li>- сформировать знания правил безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - академическая гребля)» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- сформировать знания основных методов саморегуляции и самоконтроля</li> </ul>
<p>Развивающие (метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;</li> <li>- развивать общую работоспособность и выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в академической гребле;</li> <li>- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укрепление здоровья;</li> </ul>	<p>Развивающие(метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать основные технические приемы и элементы гребка;</li> <li>- способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся;</li> <li>- способствовать укреплению здоровья обучающихся;</li> <li>- развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в гребном спорте;</li> <li>- развивать навыки автоматизма при выполнении гребка;</li> <li>- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья.</li> </ul>
<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать устойчивый интерес к занятиям гребным спортом;</li> <li>- воспитывать патриотизм, чувство гордости за спортивные достижения отечественных обучающихся;</li> <li>- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- воспитывать понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности гребным спортом;</li> <li>- сформировать навыки здорового образа жизни;</li> <li>- сформировать гражданско-патриотические качества личности;</li> <li>- сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие;</li> <li>- сформировать навыки психологической устойчивости;</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать положительные эмоционально-ценностные отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям академической греблей;</li> <li>- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпение, силу воли в достижении поставленных задач.</li> <li>- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий гребным спортом;</li> <li>- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитывать уважение к сверстникам и старшим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий академической греблей;</li> <li>- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитывать уважение к сверстникам и старшим.</li> </ul>
---	--

### 1.2.5. Планируемые результаты освоения

Результатом реализации Программы является:

#### **На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- физическая реабилитация, а также социальная адаптация и интеграция;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

#### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- физическая реабилитация, а также социальная адаптация и интеграция;
- отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

### **1.3. Организационно-педагогические условия ее реализации Программы**

#### **1.3.1 Язык реализации**

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский язык).

#### **1.3.2. Форма(ы) обучения**

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы)

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

#### **1.3.3. Особенности реализации**

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной «академическая гребля» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется Учреждением самостоятельно. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, у которых есть стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по Программе могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется Учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется Учреждением по мере необходимости.

Обеспечение доступности образования: материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

Комплектование групп осуществляется с учетом степени ограничения функциональных возможностей обучающихся, необходимых для занятий академической греблей.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, осуществляющим реализацию Программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

Для обучающихся вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – академическая гребля), проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения и базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

Формат проведения оценки готовности определяется Учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

При реализации Программы предусмотрена возможность параллельного освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Параллельный подход представления содержания образования отражает суть «разноуровневого обучения». В этом случае разрабатывается одна программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом на доступном уровне. Только такая разноуровневая программа в полной мере «подстраивается» под особенности всех обучающихся в группе:

каждый получает возможность освоения учебного материала с учетом своего уровня развития, способностей и мотивов, работая и обучаясь одновременно.

Таким образом, освоение программы на разных уровнях в одном объединении происходит параллельно.

#### **1.3.4. Условия набора и формирования групп**

Прием на спортивно-оздоровительный этап на обучение по Программе проводится на основании локальных актов Учреждения.

Учреждение объявляет прием граждан на обучение по Программе при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения.

На базовый и продвинутый уровни Программы прием осуществляется с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

В случае равенства значений оценки готовности в преимущественном порядке зачисляются дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников специальной военной операции.

Для лиц, не достигших 18 лет, поступающих на отделения по видам адаптивного спорта или спортивные дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дополнительно предоставляется заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

В целях организации приема и оценки готовности поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Количество поступающих для обучения по общеразвивающим программам за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора.

Прием в учреждение на обучение по общеразвивающим программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (далее – заявление).

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

Формат проведения оценки готовности определяется учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

В случае образования в течение учебно-тренировочного года в Учреждении вакантных мест, Учреждение вправе зачислить лицо, прошедшее оценку готовности для зачисления в соответствующем учебном году и учтенное в

рейтинговом списке с наибольшим количеством набранных баллов, но не зачисленное ранее по причине ограничения вакантных мест приема.

Зачисление поступающих на спортивно-оздоровительный этап по Программе осуществляется в соответствии с правилами приема, утвержденными локальными актами учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

### 1.3.5. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Требования к наполняемости группы определяются базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля) представлен в таблицах 4-5.

Таблица 5 - Количественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый уровень	1-3	III	6	12
		II	4	8
		I	3	6
Продвинутый уровень	1-8	III	4	8
		II	3	6
		I	2	4

Таблица 6 - Качественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Требования к уровню подготовки	
Название		Результаты выполнения нормативов по уровням и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Базовый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на базовый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для следующий год подготовки	-

	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на продвинутый уровень подготовки	-
Продвинутый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на продвинутый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	6 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	7 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	8 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий этап подготовки	-

### **1.3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством.

Для лиц, не достигших 18 лет, дополнительно предоставляется заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

При наличии III – V группы здоровья (3 – специальная (А), 4 – специальная (Б), 5 – инвалидность) медицинское заключение должно быть выдано врачом по спортивной медицине после проведения дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии обучающегося, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимся. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимся, с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у обучающегося индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется обучающимся комиссии по допуску обучающихся к соревнованиям.

Форма медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) приведена в приложении № 2 к Приказу Минздрава России № 1144-н. Срок действия указанного заключения зависит от кратности проведения медицинских осмотров, но не может составлять более 1 года.

Медицинские противопоказания к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

**Возрастные требования.** Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы на уровни подготовки.

Зачисление в группы на уровни подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному и максимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

*Базовый уровень подготовки:*

1-3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – не ограничивается.

*Продвинутый уровень подготовки:*

1-8 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – не ограничивается.

**Психофизические требования.** Для обучающихся Учреждение организует образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития таких обучающихся и обеспечивают создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Соответствие индивидуальных психофизических особенностей обучающегося требованиям вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля), уровню подготовки, этапу подготовки.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть



достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами обучающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к обучающемуся, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающихся.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность обучающихся к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) обучающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью обучающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом обучающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает

готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

В гребном спорте основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

### 1.3.7. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль (аттестация);

#### **Учебно-тренировочное мероприятие.**

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по уровням подготовки указаны в таблице 6.

Таблица 7 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутой уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для обучающихся, включенных в списки кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

#### ***Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия.***

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях) и физкультурных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения (далее – План мероприятий), который формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных и официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, с учетом требований Программы.

План мероприятий согласовывается с учредителем и утверждается Учреждением на учебно-тренировочный год.

План мероприятий содержит перечень спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий, в которых запланировано участие обучающихся независимо от уровня мероприятия и источника финансового обеспечения в целях реализации Программы

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса в План мероприятий могут быть внесены изменения в части перечня мероприятий, дат и места их проведения.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия (далее – мероприятия) должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися.

Основной целью мероприятий является контроль за эффективностью процесса подготовки, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности занятий.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **1.3.8. Материально-техническое оснащение**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего реализацию Программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок;
- 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».

### 1.3.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Понятие «сборная команда Учреждения» понимается как состав обучающихся Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства Санкт-Петербурга по возрастным группам: старшие юноши (девушки), юниоры, юниорки, мужчины, женщины.

Таблица 8 – Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок (при наличии собственной спортивной базы)	штук	1
2.	Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м	штук	на тренера-преподавателя 1
3.	Мотор лодочный подвесной	штук	на тренера-преподавателя 1
4.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)	штук	на тренера-преподавателя 1
5.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя 1
6.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
7.	Вертлюг (уключина) для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
8.	Гребной эргометр	штук	1
9.	Козелок для хранения лодок	штук	10
10.	Рация	штук	4

11.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
12.	Спасательный жилет	штук	10
13.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
14.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
15.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
16.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
17.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
18.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
19.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
20.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
21.	Фиксатор вертлюга	штук	16
22.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
23.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
24.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
25.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
26.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
27.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
28.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски	комплект	1

	прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, проводы-коннекторы)		
29.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
30.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
31.	Фиксатор вертлюга	штук	8
32.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
33.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
34.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 9 - Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Комбинезон гребной	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

### 1.3.10. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом



«Тренер по адаптивной физической культуре по адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.10.2024 N 79922), 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).

### **1.3.11. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсоиных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (52 недели), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта.

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 Учреждения».

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и периодам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

### 2.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля)

Таблица 10 – Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая подготовка (%)	45 – 50	45 – 50	35 – 44
Специальная физическая подготовка (%)	8 – 12	8 – 12	18 – 25
Техническая подготовка (%)	25 – 30	25 – 30	23 – 30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 8	3 - 8	7 – 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

### **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график должен быть составлен с учетом проведения во время каникулярного времени учебно-тренировочных мероприятий (сборов), при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

В графе «Дата начала занятий» указывается дата в соответствии с расписанием занятий на новый учебный год.

В графе «Режим занятий» необходимо указать количество и продолжительность занятий в неделю.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий.

Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом Учреждения.

Календарный учебный график формируется с учетом базовых требований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

#### **3.1. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель - 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта.

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 Учреждения.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Учебный год начинается с 01 января и рассчитан на 52 недели.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее – расписание) указывается недельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утвержденный учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и согласованный с педагогическим (тренинским) советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

Расписание утверждается директором Учреждения и размещается на информационных стендах и официальном сайте Учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и уровня освоения и составляет не более:

на базовом уровне - не более 2 часов;

на продвинутом уровне - не более 3 часов;

Продолжительность одного занятия - один астрономический час (60 минут).

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа тренера-преподавателя по Программе должна включать программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки и учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки по форме согласно приложению 2.

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на уровнях подготовки представлен в приложении 5-6. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на год обучения.

#### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

##### **5.1. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля**

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении, должны иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Для лиц, не достигших 18 лет, дополнительно предоставляется заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

При наличии III – V группы здоровья (3 – специальная (А), 4 – специальная (Б), 5 – инвалидность) медицинское заключение должно быть выдано врачом по спортивной медицине после проведения дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования.

Основанием для допуска лица к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у обучающегося медицинского заключения согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России №1144-н или приказом Минздрава России № 211н.

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России № 1144н. Медицинская помощь обучающимся оказывается в виде: первичной медико-санитарной помощи, в том числе доврачебной, врачебной и специализированной, специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев.

Оказание медицинской помощи обучающимся осуществляется в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учетом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним (далее – антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи обучающимся, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с антидопинговыми правилами в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, медицинские работники, врачи по спортивной медицине, специалисты по спортивной медицине оказывают содействие лицу, занимающемуся спортом, в оформлении запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции

и (или) запрещенного метода в соответствии Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте.

**Врачебно-педагогические наблюдения** проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности обучающихся, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

## **5.2. Планы применения восстановительных средств**

Восстановительно-профилактические средства — это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для Тренировок.

## 2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма. Могут применяться витаминизация, гидротерапия, все виды массажа, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветковые и музыкальные воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Уровень подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень (все годы подготовки)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года



Продвинутый уровень (все годы подготовки)	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

К занятиям на открытой воде допускаются лица:

- умеющие плавать, в чем тренер-преподаватель должен убедиться лично, до начала занятий в лодке;
- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по охране труда;

Занимающиеся должны знать правила судоходства по внутренним водам РФ, особенно правил судоходства в месте проведения занятий.

На гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по охране труда при проведении занятий.

Занятия на водоеме проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70х60 см.

Перед выходом на воду тренер делает запись в журнале выхода на воду с указанием количества занимающихся, выходящих на воду.

При проведении занятий в холодное время (весна, осень) года, занимающиеся должны обеспечиваться спасательными жилетами.

Перед выходом на воду обязательна проверка исправности инвентаря.

При неблагоприятных погодных условиях и в холодное время года (осень, весна) движение спортивных лодок осуществляется вдоль берега водоема и в группе не менее двух человек.

Перед началом занятий на открытой воде проводится целевой инструктаж с занимающимися по безопасности проведения занятий гребным спортом.

В случае грозы, бури или появления тумана начинать занятия на воде категорически запрещается.

Проводить занятия можно только на исправных оборудовании и инвентаре,

тренеру и занимающимся лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Тренер обязан контролировать посещаемость, приход и уход занимающихся с занятий на воде.

Тренер обязан принимать меры к прекращению занятий на воде в случае начала грозы, бури или тумана.

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде в случае происшествия.

В случае травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обучающийся в случае происшествия на воде обязан немедленно прекратить выполнение задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении занятий во избежание травм, потерь, обморожения или перегрева одежда занимающегося должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

Во время проведения занятий на воде не разрешается:

- близко подходить к проплывающим судам;
- создавать помехи движению других гребцов, резко изменяя курс;
- устраивать игры на воде, связанные с нарушением баланса и касания других спортивных судов;
- изменять маршрут движения, определенный тренером;
- передавать спортивный инвентарь другим занимающимся без разрешения тренера.

Обучающийся при возникновении неисправности спортивного инвентаря во время движения на воде, должен подойти к берегу или плоту и попытаться исправить поломку. Если это не удастся, следует сообщить о неисправности тренеру и прекратить занятие.

В случае затопления или переворота лодки занимающемуся категорически запрещается отплывать от лодки, необходимо держаться за борт или отвод и в ожидании оказания помощи тренера буксировать лодку к ближайшему берегу. Занимающиеся, увидевшие переворот лодки, должны оказать посильную помощь в быстрой буксировке к берегу, а также сообщить о случившемся тренеру.

Обучающийся при возникновении происшествия (несчастного случая) или очевидец происшествия (несчастного случая) обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости, принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав скорую помощь сообщить о несчастном случае руководству Учреждения.

По окончании занятий тренер-преподаватель делает запись в журнале выхода на воду о наличии всех занимающихся, вышедших на воду.

#### **5.4. Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты».**

Целевая аудитория: обучающиеся.

Цель: ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу». План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### *1. Равенство и справедливость.*

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### *2 вариант.*

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки,

удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## *2. Роль правил в спорте.*

Правила: игроки делятся на две команды, занимающиеся расходятся на две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## *3. Ценности спорта.*

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

## *4. Финальная игра*

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!».

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники

соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, реализовываются образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий Учреждения.

### **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающихся, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал обучающихся (спортсменов)** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с

обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении обучающихся, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **5.5. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

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

практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям;
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

На продвинутом уровне обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 12.

Таблица 12 - План инструкторской и судейской практики

Уровень освоения	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвину- тый уровень	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил видаспорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных физкультурных и спортивных мероприятий.



## **5.6. Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки**

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

### **На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;
- отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля).

### **Оценка результатов освоения Программы.**

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестации являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися Программы. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы и проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-

тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основной формой текущего контроля успеваемости по общеразвивающим программам является мониторинг образовательных достижений обучающихся.

При текущем контроле успеваемости обучающихся по программам применяется безотметочная система оценивания.

Цель промежуточной аттестации обучающихся - оценка результатов освоения обучающимися Программы на определенном уровне (периоде) подготовки их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов по видам подготовки, а также результатов участия, обучающегося в официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программ по итогам каждого учебного года обучения.

Перевод обучающихся по Программе на следующий год (уровень подготовки) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся по Программе согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые Программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается для обучающихся по Программе по решению Учреждения.

## **5.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля**

Цель контроля - оптимизировать процесс подготовки обучающегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания подготовки через выяснение состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа (периода) подготовки.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

*Оценка тактической подготовленности.* Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам подготовки - ноябрь-декабрь календарного года.

Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности обучающихся по видам подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы по уровням подготовки приведены в таблицах 13-14.

Таблица 13 – Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	И.П. - лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее 1 раза	
3.	И.П. - лежа на животе на скамье. Тяга штанги (не менее 80% от собственного веса)	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	Не менее 2 раз	
5.	И.П. - сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

Таблица 14 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	Не менее 2 мин	

2.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди снаряда весом 7 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное
3.	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре	мин	за минимальное время
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее 1 мин
5.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди штанги не менее 80% от собственного веса	количество раз	максимальное

Приём контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) подготовке проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения - в соответствии с утверждённым расписанием учебно-тренировочных занятий. Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

#### **5.8. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- ознакомление обучающегося с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч.

Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

## **5.9. Информационно-методические условия реализации программы**

### ***Учебно-методическая литература***

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, 2012.

2. Академическая гребля / пер. с нем.; под общ. ред. Э. Хербергера. – 4-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 183 с.

3. Беркутов, А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования / Федерация гребного спорта РФ; А. Н. Беркутов. – ООО «Медиа», 2000.

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

5. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.

6. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 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, 2006. – 399, [1] с.

8. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И. Ф. Емчука. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 245 с.

9. Грести в России / Ассоциация любителей гребного спорта. – М.: Достоинство, 2014.

10. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> (дата обращения: 30.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

11. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура [Текст] : учебное пособие по специальностям 022500 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья ( адаптивная физическая культура) и 0323 - "Адаптивная физическая культура" / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова., 2004. - 240 с.

12. 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, 2005. - 533 с.

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

14. 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., 2004. – 806, [1] с.

15. Редгрейв, С. Энциклопедия гребли / пер. с англ.; С. Редгрейв; Ассоц. любителей гребного спорта. – изд. 2-е, доп. – М.: Достоинство, 2014. – 391 с.

16. Сергеев, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергеев. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

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

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

3. Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга // URL: <http://www.rowing.spb/>

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

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

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

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

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

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

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

11. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

12. Международный Паралимпийский комитет (IPC) – <https://www.paralympic.org>

13. Паралимпийский комитет России - <https://paralymp.ru>

14. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА – <http://www.fpoda.ru>

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	112	150	153	221
2	Специальная физическая подготовка	28	37	79	137
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	17	19
4	Техническая подготовка	66	88	95	143
5	Тактическая подготовка	2	3	16	19
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16
7	Психологическая подготовка	5	6	13	19
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	2	3
10	Судейская практика	-	-	2	3
11	Медицинские, медико-биологические	5	7	10	14
12	Восстановительные мероприятия	5	7	13	22
Общее количество часов в год		234	312	416	624



## Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Развитие вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие спорта лиц с поражением ОДА в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Всероссийская федерация по спорту лиц с поражением ОДА и Международная федерация гребного спорта (ФИСА).
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.
	Режим дня и питание обучающихся	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техника гребли. Терминология в спорте лиц с поражением ОДА.	март	Техника гребли. Терминология в спорте лиц с поражением ОДА. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.
	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплина – академическая гребля	апрель	Дисциплины вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила безопасности на воде	апрель-май	Правила безопасности проведения занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплина –

		академическая гребля. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Правила движения на водной акватории.	
Проведение соревнований по гребному спорту	апрель-май	Правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.	
Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение юношеских разрядов. Знакомство с ЕВСК.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	апрель-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца.	
Теоретические основы судейства.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Закаливание организма	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.	
Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.	
Прод- винутый	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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 и паралимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Техника гребли.	март	Техника гребли. Терминология в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплина – академическая гребля. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
	Теоретические основы судейства.	апрель-август	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.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	апрель -май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: «На призы ШВСМ по ВВС им. Ю.С.Тюкалова по гребному спорту»	Сентябрь
		Проведение дня здоровья.	Апрель
		Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных здоровому образу жизни «Спортивный заряд»	Июнь (каждый понедельник)
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	Сентябрь (первая среда, суббота месяца)
		Проведение волейбольного турнира	Январь – апрель (каждая пятница)
		Мероприятие, посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение турнира по настольному теннису	Октябрь (последняя пятница)
		Проведение соревнований по гребле-индор	Декабрь (первая суббота)
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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. Лекция о правильном спортивном питании;	Март
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	апрель
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	- патриотический урок, посвященный Дню снятия блокады Ленинграда;	27 января
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта;	23 февраля

	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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающиеся на соревнованиях)	- патриотический урок, посвященный Великой отечественной войне;	Май
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта;	Март, сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	8 сентября
		- мероприятие, посвященное Дню учителя;	5 октября
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	4 ноября
		- встреча с легендарными спортсменами, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	8 ноября
		- беседа посвященная Дню Конституции РФ.	12 декабря
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации;	22 августа
		- участие в спортивном мероприятии, посвященном Международному Олимпийскому дню;	23 июня
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров», осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель - август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший обучающийся года»;	декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	Август, декабрь
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - проведение беседы о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности;	Апрель

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Февраль	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель-май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Продвинутый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль-май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов



**Программный материал для занятий по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - академическая гребля) на базовом и продвинутом уровнях подготовки**

Функциональные группы, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной академическая гребля вида спорта спорт лиц с поражением ОДА

Функциональные групп	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
1	Функциональные группы Степень ограничения функциональных возможностей Типы поражений опорно-двигательного аппарата Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивнофункциональной классификации	1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепномозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз,	Академическая гребля: "PR1".

		<p>послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей</p>	
2	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразет, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний</p>	<p>Академическая гребля: "PR2"</p>

		<p>(анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
3	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p>	Академическая гребля: "PR3-PI".

		<p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "S750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"PR1", "PR2", "PR3-PI" - спортивные классы в спортивной дисциплине академическая гребля, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации гребного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

При осуществлении спортивной подготовки обучающимся следует учитывать, что характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и состояние работы кардио-респираторной системы в результате невозможности или ограниченности произвольной вертикализации.

Большая часть лиц со спинномозговыми поражениями ограничена в освоении новых двигательных действий в положении сидя или полулежа. Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Так же искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированной конечности. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

При планировании учебно-тренировочного процесса с гребцами, передвигающимися в креслах-колясках, необходимо учитывать, что беговые и имитационные упражнения выполняются ими на колясках. Контрольно-переводные нормативы должны, прежде всего, оценивать физическое состояние верхнего плечевого пояса, мышц туловища (в зависимости от их функционального состояния).

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической

устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Программный материал должен быть представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки гребцов с поражением ОДА.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется гребец. Сюда включаются все элементы и варианты гребного спорта.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:  
- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;  
- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике, и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Гребцам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.

- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 минут. Необходимо научить обучающегося проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу. После окончания следует провести анализ выступления обучающихся (при этом дать возможность высказаться спортсменам, максимально привлекая их к самоанализу).

В спортивной подготовке гребцов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

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

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

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

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, соответствующих культивируемым Учреждением дисциплинам.

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда гребцов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно-силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных

реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека. В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью гребца при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы.

Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке. Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Основные упражнения для развития выносливости:

- ходьба, бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание;
- адаптированные спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей и т.п.;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили гребцу выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание. Основные упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи руками, ногами – вперед- вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой, сидя и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, сверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую)

ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- ряд других упражнений на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корректирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Задачи специальной физической подготовки:

- коррекция и развитие координационных способностей, согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;
- коррекция нарушений статики и локомоций путем последовательного разрешения



вышеперечисленных задач, а также систематической тренировки равновесия тела, опороспособности конечностей, развития координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике.

Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Примерный план круговых тренировок развития силовой выносливости и максимальной силы:

- Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг;
- Круговые движения туловища стоя или сидя на коляске с гирей в руках, кг.
- Растягивание эспандера;
- Подрыв штанги до груди;
- Подтягивание (девочки- к низкой перекладине);
- Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине;
- Отжимание от пола;
- Приседание со штангой на плечах;
- Подъем ног лежа на спине.

Специальная подготовка осуществляется в основной и вспомогательной лодке, гребном бассейне и на гребных тренажерах.

Один из методов специальной подготовки – соревновательный - занимает особое место, так как соревнования являются и целью, и средством подготовки.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

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

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте. Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе

движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро.

Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного гребцу в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнения и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяются по мере адаптации к ней.

Тактика - умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции. Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки вперед

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции, представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности у предстоящей гонке.

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

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

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

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных

соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;
2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша;
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

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

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения. Первые 20-30 сек. со старта спортсмен проходит наиболее быстро, т.к. в это время используется креатин-фосфатный источник, затем включается гликолиз, вызывающий накопление в мышцах молочной кислоты и только на второй минуте начинается аэробное энергообеспечение, в процессе которого происходит умеренное накопление молочной кислоты и соответственно снижение скорости на третьей четверти дистанции. Примерно за 90 сек., что соответствует 500-550 м, гребец может максимально мобилизовать свои анаэробно-гликолитические возможности и несколько повысить скорость – обычно до уровня скорости на второй четверти дистанции.

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

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 занятии в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце занятия. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушением зрения. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменами.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках тем указанных в учебно-тематическом плане.

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

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

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность гребца характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранной дисциплины по виду спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

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

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

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

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований:

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

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику дисциплины спорта лиц с поражением ОДА и основываясь на следующих педагогических принципах:

- сознательности – спортсмен осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражена специфика дисциплины академическая гребля по виду спорта лиц с поражением ОДА и обязательные разделы:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у спортсмена в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих обучающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основу мотивации к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность гребца к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.