Данная Программа по спортивной подготовке (далее Программа) является модифицированной программой поэтапной спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по гребному спорту, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденного Приказом Министерством спорта России от 19.01.2018 №21 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»»

Гребной спорт включает в себя три спортивные дисциплины: академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля.

**Академическая гребля,** вид гребного спорта на специальных спортивных судах — узких (ширина лодки-одиночки — 40 *см*, восьмёрки — 70 *см*) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями). Различают суда для академической гребли распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребёт одним веслом) и парные (каждый гребёт двумя вёслами).

В программу [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) [а](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)кадемическая гребля включена c [1896 года(](http://ru.wikipedia.org/wiki/1896_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)у женщин с [1976 года).](http://ru.wikipedia.org/wiki/1976_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Идеальной **техники гребли** не существует, каждый «академист» имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле. Задачей тренера является максимальная адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена к различным условиям.

Есть два основных момента в **технике гребка** — начало (также «зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтальную, так и вертикальную) движения лодки. С увеличением экипажа (то есть гребцов в лодке), значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько сотых, а иногда и десятых долей секунды.

Для «академистов» характерно движение спиной вперёд, причём коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам).

**Структура системы многолетней подготовки**

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3 - 6 месяцев при проведении индивидуальных занятий и 1 года при проведении групповых занятий по Программе спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса периодизации спортивной подготовки устанавливаются непосредственно образовательным учреждением.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В соответствии с [частью 2 статьи 34.5](consultantplus://offline/ref=EFA9131EFE09B588217147F44C108767152DFDCD7658038B816698D8EFC41122EA5DC20DD0y0w4G) [Ф](consultantplus://offline/ref=EFA9131EFE09B588217147F44C108767152DFDCD7658038B816698D8EFC41122EA5DC20DD0y0w4G)едерального закона, физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: -этап начальной подготовки; -тренировочный этап (этап спортивной специализации); - этап высшего спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям академической греблей, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выполнить и подтвердить (в зависимости от года обучения) разрядные требования кандидата в мастера спорта России по академической гребле.

**Этап высшего спортивного мастерства**

Достижение спортсменами высоких стабильных результатов, позволяющих выполнить норматив мастера спорта России по академической гребле и войти в состав кандидатов и членов сборных команд страны в своей возрастной категории (юниоры, взрослые).

Данная Программа, в течении 3 лет, предполагает внесение нормативных и методических изменений