

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

имени Владимира Коренькова Курортного района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета

«01» декабря 2017 года, протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СШОР  
имени В. Коренькова Курортного  
района Санкт-Петербурга

 /Е.Ю. Виноградова/  
№ 549 от «25» декабря 2017 года



## Программа предспортивной подготовки по виду спорта « гребной спорт»

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г., № 398 в ред. от 30.12.2016 г., №1366, распоряжения КФКиС от 26.12.2016 № 558-р "Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки", распоряжения КФКиС от 19.12.2017 № 591-р "О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 26.12.2016 № 558-р"

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки –2года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик:  
Масликова А.С., заведующий отделением  
ГБУ СШОР им. В. Коренькова  
Курортного района Санкт-Петербурга

## Оглавление

I. Пояснительная записка	стр. 4
1.1. Краткая характеристика вида спорта	стр. 5
1.2. Номер во всероссийском реестре видов спорта	стр. 6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	стр. 8
1.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов предспортивной подготовки	стр. 9
1.5. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе	стр. 10
II. Нормативная часть	стр. 11
2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки	стр. 11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребной спорт	стр. 12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной спорт	стр. 13
2.4. Режим тренировочной работы	стр. 14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 17
2.7. Перечень тренировочных сборов	стр. 18
2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр. 18
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 19
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	стр. 21
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 21
2.12. Структура годичного цикла	стр. 24
2.13. Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности, согласно видам предспортивной подготовки БТПП по гребному спорту	стр. 25
III. Методическая часть	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 27
3.1.3. Этап начальной подготовки	стр. 30

3.1.4. Тренировочный этап	стр. 32
3.1.5. Требования к технике безопасности и предупреждение травматизма	стр. 36
3.1.6. Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 38
3.1.7. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр. 39
3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	стр. 42
3.3. Практическая подготовка	стр. 46
3.3.1. Теоретическая подготовка	стр. 46
3.4. Физическая подготовка	стр. 49
3.4.1. Общая физическая подготовка	стр. 49
3.4.2. Специальная физическая подготовка	стр. 53
3.4.3. Техническая подготовка	стр. 54
3.4.4. Тактическая подготовка	стр. 56
3.4.5. Интегральная подготовка	стр. 57
3.5. Психологическая подготовка	стр. 57
3.6. Воспитательная работа	стр. 59
3.7. Планы применения восстановительных средств	стр. 62
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	стр. 64
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	стр. 65
IV. Система контроля и зачетные требования	стр. 66
V. Перечень информационного обеспечения	стр. 71
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	стр. 74

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предспортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (утвержден приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. N 398) в редакции от 30.12.2016 г., №1366 и распоряжения КФКиС от 26.12.2016 № 558-р "Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для тренировочных групп (ТГ). Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта «гребной спорт» в ГБУ СШОР имени Владимира Коренькова Курортного района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гребному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

### **1.1 Характеристика вида спорта «гребной спорт», отличительные особенности.**

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 — 30 см, восьмёрки — 60 см) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями). Различают суда для академической гребли распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребёт одним веслом) и парные (каждый гребёт двумя вёслами).

В программу Олимпийских игр академическая гребля включена с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

**Соревнования по академической гребле** проводятся среди мужчин и женщин. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов.

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

Одиночки — мужские и женские;

Двойки парные — мужские и женские;

Двойки распашные — мужские и женские;

Двойки парные легкого веса — мужские и женские;

Четверки распашные — мужские и мужские легкого веса;

Четверки — парные мужские и женские;

Восьмёрки — мужские и женские;

Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира:

Одиночки — мужские и женские легкого веса;

Двойки — мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса;

Четверки — мужские распашные с рулевым; четверки — распашные женские, четверки — мужские и женские парные легкого веса;

Восьмёрки — мужские легкого веса.

**Длина прохождения дистанции** варьируется от 500 метров и более. В зависимости от характера гонок: У юниоров «Б» — 500—1500 метров, у юниоров «А» от 1000 до 2000

метров, у сеньоров «Б» и «А» стандарт 2000 метров. Заезд на дистанцию более 2000 метров — считается марафоном.

Идеальной **техники гребли** не существует, каждый «академист» имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле. Задачей тренера 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 вперед, причём коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам).

### 1.2. Номер во всероссийском реестре видов спорта

Гребной спорт		027 000 1611 Я						
№	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
1.	академическая гребля – одиночка	027	001	1	6	1	1	Я
2.	академическая гребля – одиночка - легкий вес	027	002	1	8	1	1	Я
3.	академическая гребля – двойка парная	027	003	1	6	1	1	Я
4.	академическая гребля – двойка парная - легкий вес	027	004	1	6	1	1	Я
5.	академическая гребля – двойка без рулевого	027	005	1	6	1	1	Я
6.	академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес	027	006	1	8	1	1	Я
7.	академическая гребля – двойка с рулевым	027	007	1	8	1	1	А
8.	академическая гребля – четверка парная	027	008	1	6	1	1	Я
9.	академическая гребля – четверка парная - легкий вес	027	009	1	8	1	1	Я
10.	академическая гребля – четверка без рулевого	027	010	1	6	1	1	Я
11.	академическая гребля – четверка с рулевым	027	011	1	8	1	1	А

12.	академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес	027	012	1	6	1	1	А
13.	академическая гребля – четверка с рулевым	027	011	1	8	1	1	А
14.	академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес	027	012	1	6	1	1	А
15.	академическая гребля – восьмерка с рулевым	027	013	1	6	1	1	Я
16.	академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес	027	014	1	8	1	1	А
17.	академическая гребля – командные соревнования	027	017	1	8	1	1	Я
18.	гребля - индор	027	022	1	8	1	1	Я
19.	гребля - индор - легкий вес	027	023	1	8	1	1	Я
20.	народная гребля - одиночка	027	015	1	8	1	1	Я
21.	народная гребля - двойка парная	027	016	1	8	1	1	Я
22.	прибрежная гребля – одиночка	027	018	1	8	1	1	Л
23.	прибрежная гребля – двойка парная	027	019	1	8	1	1	Л
24.	прибрежная гребля – четверка парная с рулевым	027	020	1	8	1	1	Л
25.	прибрежная гребля – четверка распашная с рулевым	027	021	1	8	1	1	Л

### **1.3 Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение многолетней предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предспортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов предспортивной подготовки по виду спорта гребной спорт определяется Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (далее – БТПП):

Этап начальной подготовки –2 года
-----------------------------------

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
--

Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий.

При осуществлении предспортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

-этап начальной подготовки;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

*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.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным БТПП. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

#### **1.4 Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов предспортивной подготовки**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта гребной спорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной спорт.



1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

**1.5. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным БТПП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки ([Приложение № 11](#) к БТПП);
- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение № 12](#) к БТПП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки велосипедистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку велосипедистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта гребной спорт на различных этапах многолетней подготовки.

## **2. Нормативная часть**

### **2.1 Продолжительность этапов предспортивной подготовки (Приложение N 1 к БТПП)**

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребной спорт представлены в таблице 1 в соответствии с БТПП:

#### **Длительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах по виду спорта «гребной спорт»**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной)	4	12	8-10

специализации)			
----------------	--	--	--

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребной спорт**  
(Приложение N 2 к БТПП)

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения представлено в таблице 2

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гребца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей

системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гребца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гребца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гребца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гребца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке велосипедиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта - гребной спорт (Приложение N 3 к БТПП)

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 2	2 - 4	2 - 6	4 - 8
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 4
Основные	-	-	2 - 3	2 - 4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4 Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах – 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

## **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТПП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;

- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития;
- Нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Стоматологические заболевания;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания;

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции;

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов,



позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях;

- при подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки (Приложение N 9 к БТПП)

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12 - 14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624 - 728	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312

## 2.7 Перечень тренировочных сборов (Приложение N 10 к БТПП)

Таблица 5

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Специальные тренировочные сборы</b>				

1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
1.1	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		* определяется организацией (по необходимости)

## 2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных велосипедистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной

подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации велосипедистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные) и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

## **2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию** (Приложение N 11 к БТПП)

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивный инвентарь</b>			
1.	Лодка академическая одиночка	штук	6
2.	Лодка академическая двойка "комби" (для парной и распашной гребли)	штук	4
3.	Лодка академическая четверка (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
4.	Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной гребли	штук	1
5.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
6.	Весла для парной гребли	пар	16
7.	Весла для распашной гребли	штук	24
8.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9.	Катер моторный для обслуживания гонок и	штук	4

	тренировок		
10.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11.	Круги спасательные	штук	8
12.	Жилет спасательный	штук	20
13.	Спасательный трос	штук	4
14.	Электромегафон	штук	4
15.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
16.	Козлы для лодок	комплект	15
17.	Бинокль оптический	штук	4

**Обеспечение спортивной экипировкой**  
(Приложение N 12 к БТПП)

Таблица 7

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуа тации	количес тво	срок эксплуат ации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Велосипедные труссы	пар	на занимающ егося	-	-	1*	1
2	Футболка	штук	на занимающ егося	-	-	1*	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающ егося	-	-	1*	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающ егося	-	-	1*	1
5	Костюм спортивный	штук	на занимающ	-	-	1*	1

	ветрозащитный		егося				
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающ егося	-	-	1*	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающ егося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по необходимости)

## 2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение N 1 к БТПП)

Комплектование групп для занятий гребным спортом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Таблица 8

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

## 2.11 Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Основными формами работы по предспортивной программе принятой в учреждении является групповые и индивидуальные занятия. Они подразделяются на теоретические (беседы, лекции, просмотр и анализ учебных материалов, просмотр соревнований и видеозаписей), и практические занятия (занятия на улице и в зале, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня и ранга, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные, и культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, и др.).

Организация тренировочного процесса, является одной из основных функций управленческой деятельности тренера, и должна быть эффективной с использованием передовых и современных методов и средств подготовки и планирования.

Одним из таких методов является целевое планирование, оно включает в себя:  
планирование на основе чёткого представления о конечном результате;  
достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

планирование с момента предполагаемого достижения конечного результата;  
составление плана так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обзримом виде.

В планировании выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет) - осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки;

- годовое планирование - подготовка осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учётом основных спортивных мероприятий;

- оперативное планирование (этап, месяц);

- текущее планирование (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий;

- планирование занятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, порядок применения наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Основная задача: определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени с учётом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса; наметить оптимальную программу тренировки, обозначить целевые показатели.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, спортивного стажа. Основное содержание перспективного плана включает следующие разделы:

- Антропометрические данные, и возраст;

- Уровень и стаж спортивной подготовки;

- Цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- Структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

- Основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- Главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

- Различные целевые показатели и нормативы, на каждый период плана;
- Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха распределенные на циклы и годы подготовки;
- Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- Система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- План-график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются: оптимальный возраст для достижения наивысших результатов; продолжительность подготовки для достижения плановых результатов; темпы прироста спортивных результатов; индивидуальные особенности спортсменов; условия проведения спортивных занятий; другие объективные факторы.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (спортсмены до 2 разряда, включительно), так и для одного спортсмена (1-го разряда и выше).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план разрабатывает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего периода подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учётом его индивидуальных особенностей, и содержит конкретные показатели, которые планируется достичь в определенный период.

В плане отображается тенденция возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена. Он предусматривает последовательное изменение задач тренировки, изменение величины тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом цикле подготовки спортсмена. Перспективный план всегда должен носить динамичный характер развития спортивных достижений и функциональных показателей организма.

## **2.12 Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным



тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы .

### 2.13 Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности, согласно видам предспортивной подготовки БТЩП по гребному спорту.

Примерный годовой тренировочный план по гребному спорту на один год :

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1-й	2-й,	1-й, 2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки						
Общая физическая подготовка	172	226	336	306	306	306
Специальная физическая подготовка.	60	80	120	360	360	360
Техническая подготовка	65	90	120	180	180	180
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль	12	12	24	45	45	45
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, контрольно-нормативные требования	3	8	24	45	45	45
<b>Общее количество часов (в год)</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>
Общее количество тренировок (в год)	156	208	312	312	312	312
Количество часов в неделю	6	8	12	18	18	18
Количество тренировок в						

неделю	3	4	6	6	6	6
--------	---	---	---	---	---	---

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

##### **3.1.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

В Учреждении спортивная работа со спортсменами организуется в течение всего календарного года. В каникулярное время в Учреждении организуются в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. На этапах спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Структура годичного цикла подготовки к основным соревнованиям, продолжительность специализированных периодов тренировки зависит от конкретных задач, поставленных на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах): в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и

ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;

- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях.

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ). Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

На тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе, утверждаются руководителем учреждения.

### **3.1.2 Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных гребцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

### **3.1.3 Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки 1,2 годов )**

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Ниже дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и теоретических занятий по периодам и этапам обучения. Программа силовой подготовки и величины отягощений приведены после моделей занятий по группам подготовки.

Программа силовой подготовки и величины отягощений для групп начальной подготовки  
1,2 годов

Таблица 9

месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность ч	Метод, интенсивность	Занятие №
<b>1 общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 10%	1 или 2, или 3
	ОФП	3	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 20%	8 или 9,11,12
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	2 или 6
	ОФП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	11, 13, 12 или 15
<b>II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:</b>					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	6 или 7
	ОФП	3	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	10, или 11,12,13,15, или 19, или 16
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	6 или 7, или 1
	ОФП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 12 или 13, 15 или 16, или 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы,	СФП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	7 или 6

недельный цикл содержит тренировки :	ОФП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	14, 11, 10 или 12
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	7 или 6
	ОФП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 12 или 13
<b>Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель</b>					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	2	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1, 2 или 4
	ОФП	2	3	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8, 9 или 12
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%.	2 или 3, или 4,5,6, или 7
	ОФП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 10, или 13, или 12
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

### 3.1.4 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (тренировочные группы 1,2 годов)

Основная задача тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающегося гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики академической гребли.



Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется следующим образом:

Программа ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 1,2 годов

Таблица 10

месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность ч	Метод, интенсивность	Занятие №
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	1,2,3,4,5,10
	ОФП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14,16
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	8
	ОФП	5	9,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	14,15,16,17,20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	2	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 25%	8 или 6
	ОФП	5	9,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	14,20 или 15,16,17,18
Январь-март: 20-29 недели, недельный	СФП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 9

цикл содержит тренировки :	ОФП	5	10	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2-2 трен.-лыжи. Интенсивность: в режиме II - 35%	14,16,17,18,20
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	7
	ОФП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность в режиме II - 30%	14,15,16,17,18,20
<b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:</b>					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	7,8,10
	ОФП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14,15,18,20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	3,4,6,10,11
	ОФП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	16,17,20
<b>Соревновательный период</b>					
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность: в режиме II - 35%	1,2,3,4,5,6,7
	ОФП	2	3	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	11,12,15
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Программа ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 3,4 годов

Таблица 11

месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность ч	Метод, интенсивность	Занятие №
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	6	13,5	Равномерная и переменная, 3 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 45%	1 или 3, 5, 6, 10, 11
	ОФП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%.	16 или 17, 20
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	3, 5 или 7
	ОФП	6	12,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	14, 15, 16, 17, 18, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 9
	ОФП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. 5 трен. - лыжи.Интенсивность: в режиме II - 40%	14, 20, 18, 17, 16 или 20, 15 или 21
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 9, или 10
	ОФП	6	14	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. 2-3 трен. - лыжи.Интенсивность: в режиме II - 45%	21, 16, 18, 15, 20

Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8, 9
	ОФП	6	13,5	Комбинированная, 2-3 тренировочной направленности: II-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II -	14, 20, 16, 17, 15, 18
<b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:</b>					
Апрель: 31- 34 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 10, 11
	ОФП	5	12	Комбинированная, 2 тренировочной направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16, 17, 18, 20, 21
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	6	14	Равномерная, 2 тренировочные, 2 тренировочные, 1 тренировочная в 2 нед., если нет соревнований. Интенсивность: в режиме II - 45%	5, 6, 10, 11, 12, 13
	ОФП	2	4	Комбинированная, 1 тренировочной направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	17, 21
<b>Соревновательный период</b>					
Июнь- июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки :	СФП	6	14	Равномерная и переменная, 2 тренировочные, равномерные, 1 повторная тренировочная или соревнования в 3 нед. Интенсивность: в режиме II - 45%, III - 1%.	2, 3, 9, 7, 5 или 6, 4 или 3, 8 или 10
	ОФП	2	3,5	Комбинированная, 1 тренировочной направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

### 3.1.5 Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоёме и соревновательной дистанции, а также инструкция по технике безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоёма, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др. В случае отсутствия на водоёме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоёма под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70x60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера:

- 1) проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;
- 2) допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;
- 3) проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;
- 4) применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;
- 5) контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;
- 6) принимать меры прекращения тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
- 7) оказывать помощь всем оказавшимся в воде в следствии происшествия.

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

Обязанности учащегося:

- 1) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- 2) два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- 3) регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, и время возвращения;
- 4) проверять исправность и надёжность инвентаря перед каждой тренировкой;
- 5) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потёртостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажёры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

### **3.1.6 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объём и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к

возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 13-14 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 15-16 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 17 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов предспортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

### **3.1.7 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:
  - состояние здоровья;
  - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
  - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
  - организацию и методические указания по проведению тестирования;
  - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.



Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### 3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

#### Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам предспортивной подготовки по гребному спорту на календарный год (52 недели)

##### Примерный годовой тренировочный план на 12 месяцев для этапа начальной подготовки 1-го года

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													6
	Количество тренировок в неделю													3
1	Общая физическая подготовка:													172
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													60
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- развитие ловкости													
3	Техническая подготовка:													60
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль													12
	- требования к технике безопасности													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- история гребного спорта и понятие ФКиС													
	- терминология гребного спорта													
	- психологическая подготовка													
	-техническое обслуживание велосипедов													
5	Контрольно-нормативные требования													3
													юн	дев
	- бег на 30 м., челночный бег 3 x 10 м., бег 1000 м.													
	- подтягивание на перекладине													
	- нуклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа													
	- прыжок в длину с места													
	- приседания 15 сек													
	- плавание 50 м													

	Инструкторская и судейская практика:														
	- правила соревнований, участие в судействе														
	- проведение тренировочных занятий, практика														
	Общее количество часов														312
	Количество тренировок в год														156

**Примерный годовой тренировочный план на 12 месяцев  
для этапа начальной подготовки 2-го годов**

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													8
	Количество тренировок в неделю													4
1	Общая физическая подготовка:													226
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													80
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- развитие ловкости													
3	Техническая подготовка:													90
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль													12
	- требования к технике безопасности													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- история гребного спорта и понятие ФКиС													
	- терминология гребного спорта													
	- психологическая подготовка													
	-техническое обслуживание велосипедов													
5	Контрольно-нормативные требования													8
													юн	дев
	- бег на 30 м., челночный бег 3 x 10 м., бег 1000 м.													
	- подтягивание на перекладине													
	- нуклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа													

	- прыжок в длину с места														
	- приседания 15 сек														
	- плавание 50 м														
	Инструкторская и судейская практика:														
	- правила соревнований, участие в судействе														
	- проведение тренировочных занятий, практика														
	Общее количество часов														416
	Количество тренировок в год														208

**Примерный годовой тренировочный план на 12 месяцев для тренировочного этапа (спортивной специализации) 1,2-го годов**

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													12
	Количество тренировок в неделю													6
1	Общая физическая подготовка:													336
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													120
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- развитие ловкости													
3	Техническая подготовка:													120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль													24
	- требования к технике безопасности													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- история гребного спорта и понятие ФКиС													
	- терминология гребного спорта													
	- психологическая подготовка													
	-техническое обслуживание велосипедов													
5	Контрольно-нормативные требования													24
													юн	дев
	- бег на 60 м., челночный бег 3 x 10 м., бег 1500 м.													
	- подтягивание на перекладине													

	- нуклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами														
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа														
	- прыжок в длину с места														
	- приседания 15 сек														
	- плавание 100 м														
	Инструкторская и судейская практика:														
	- правила соревнований, участие в судействе														
	- проведение тренировочных занятий, практика														
	Общее количество часов														416
	Количество тренировок в год														208

**Примерный годовой тренировочный план на 12 месяцев  
для тренировочного этапа (спортивной специализации) 3,4,5-го годов**

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													12
	Количество тренировок в неделю													6
1	Общая физическая подготовка:													336
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													120
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- развитие ловкости													
3	Техническая подготовка:													120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль													24
	- требования к технике безопасности													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- история гребного спорта и понятие ФКиС													
	- терминология гребного спорта													
	- психологическая подготовка													
	-техническое обслуживание велосипедов													
5	Контрольно-нормативные требования													24
													юн	дев
	- бег на 60 м., челночный бег 3 x 10 м., бег 1500 м.													



## План теоретической подготовки для групп начальной подготовки

Таблица 12

№ п/п	тема	Год обучения	
		1-й год	Более года
1	- требования к технике безопасности	4	4
2	- правила поведения, дисциплина, ответственность	2	2
3	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	1	1
4	- история гребли и понятие ФКиС	1	1
5	- терминология гребли	1	1
6	- психологическая подготовка	1	1
7	-техническое обслуживание гребного инвентаря	2	2
	<b>Всего часов</b>	12	12

## План теоретической подготовки для групп тренировочного этапа

Таблица 13

№ п/п	Тема	Тренировочный этап	
		до двух лет	свыше двух лет
1	- требования к технике безопасности и ОТ	5	5
2	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	2	2
3	- терминология гребного спорта	1	1
4	- антидопинговые мероприятия, беседы	2	2
5	- техническое обслуживание гребного инвентаря	4	4
6	- физическая и техническая подготовка велосипедиста	2	2
7	- ответственность, дисциплина, волевые качества	2	2
8	- программный материал гребного спорта, нормы ЕВСК	2	2
9	- психологическая подготовка и контроль	4	4
	<b>Всего часов</b>	24	24

Раздел, тема	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
Физическая культура и спорт России	Физическая культура и спорт в России, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. История гребного спорта. Возникновение и развитие гребли как вида спорта. Гребной спорт в дореволюционной России, гребные клубы и соревнования. Состояние и развитие академической и народной гребли в России. Виды гребного спорта.		

	Гребной спорт в городе, области, республике. Система соревнований и возрастные группы в гребле. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Олимпийские игры – основа международного спортивного движения. Международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по гребле, их история. 1952год – начало нового этапа в истории Олимпийских игр современности и международного спортивного движения. Успехи советских гребцов на международных соревнованиях.	
Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание	Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных испытаний., субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Питание.  Личная гигиена. Гигиена и режим сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Общие сведения об инфекционных заболеваниях, их распространении и профилактики. Питание. Энергетический баланс. Углеводы, белки, жиры. Жидкость и гидратация. Восстановление энергии. Контроль структуры и массы тела. Питание во время соревнований.	
Краткие сведения о строении и функциях организма	Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности организма.	Влияние физических упражнений на организм человека. Изменения наступающие при регулярных тренировках. Воздействие различных упражнений на развитие физических качеств у гребца. Режимы работы мышц – динамическая, статическая.
Врачебный контроль и самоконтроль	Врачебный контроль, углубленное медицинское обследование как способ контроля состояния физиологических показателей организма. Основные средства восстановления. Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления от объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу. Понятие о травмах. Травматизм в спорте. Оказание первой помощи на воде.	
Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажёры	Спортивные сооружения для проведения тренировочных занятий по гребному спорту (плот, гребная база, гребной бассейн, бассейн, спортивный зал и т.д.) Катер сопровождения, катамаран. Понятия об учебных лодках, гоночных лодках, командных лодках. Вёсла для различных видов гребли. Гребные тренажёры, велотренажёры, тренажёры, штанга и т.д. Стеллажи для хранения лодок, стойки для лодок. Индивидуальная настройка лодки для выхода на воду Уход за лодкой после тренировки. Консервация лодки на зимнее хранение. Подготовка лодки к перевозке. Рулевые. Лыжный инвентарь. Определение погоды по визуальным и тактильным параметрам.	
Тактика	Тактика гребли в учебных лодках. Старт. Дистанционный ход. Финиш. Прохождение дистанции 500м, 1000м, 1500м, 2000м. Анализ индивидуальной работы в командных лодках. Анализ погодных условий и состояния акватории при прохождении дистанции. Выработка модели хода. Соотношение темпа, мощности и скорости. Тактика гонок с раздельного старта, спринтерские гонки.	Прохождение дистанции 2000м. мониторинг и анализ тактики. Работа в малых экипажах и в больших. Резерв гоночного хода лодки. Дистанционный ход в регатах, марафонских дистанциях. Планирование гонки.

### 3.4 Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.



Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

### **3.4.1 Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.п.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление велосипедистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – гребца. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

Для групп начальной подготовки:

- строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.
- общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);

упражнения для укрепления мышц, участвующих в педалировании и оптимальной посадке;  
упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; различные комплексы прыжковых упражнений:

- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища и шеи,
- упражнения для ног,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах,
- имитационные упражнения,
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.),
- прыжки,
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.
- подвижные и спортивные игры.

Для тренировочных групп 1-го и 2-го годов подготовки:

- строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег. Воспитание чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки.

- элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при ходьбе и беге. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки:

- бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2 км для девочек и 3 км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60 м; бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа; «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.

- прыжки и метания.
- броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 и 3 кг).
- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.
- одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- упражнения с партнером.
- упражнения в упорах и висках.
- упражнения с набивными мячами.
- упражнения на расслабления.
- акробатические упражнения.
- подвижные и спортивные игры.

Помимо непосредственной подготовки по избранному виду спорта для физического развития гребцов необходимо в тренировочный процесс включать элементы других видов спорта.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные спортивные игры являются важным средством спортивной тренировки гребца. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «борьба в квадратах», «охрана побережья», «борьба за флажки», «сороконожка», «чехарда», «борьба за мяч», «эстафеты со скакалками», «перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Легкая атлетика.**

Для подготовки гребцов так же широко используются различные виды легкой атлетики: бег на стайерские дистанции, бег с препятствиями, прыжковая подготовка, спортивная ходьба.

Применение других видов спорта в тренировочном процессе в большей степени используется в подготовительном или переходном периоде, а так же период подготовки гребцов в спортивном лагере.

### **3.4.2 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Выработка необходимых для гребца физических качеств происходит на специальной части тренировки. Специальная физическая подготовка в зимний период проходит с использованием гребных тренажёров «Концепт». Что позволяет работать всем мышцам тела без движения лодки на воде, регулировать такие параметры специальной физической подготовки как интенсивность и объём.

Использование «гидротормоза» в подготовке спортсмена в подготовительный период на воде, вырабатывают силовую выносливость

Тренировка общей выносливости составляет наибольший процент от общего объёма тренировок. Дистанция – от 12 до 32 км. Непрерывная гребля или гребля с минимальным отдыхом при развороте в обратном направлении. Темп 17-21 гребка в минуту, аналогичная работа может выполняться на гребном эргометре.

Тренировка силовой выносливости. К тренировке на выносливость добавляется тренировка силы. Дистанция – 6-12км, работая на отрезках 2х6км, 3х3км, 4х2км. Темп 20-24 гребка в минуту. Тренировка на эргометре 1х30 мин., 2х5км, 3х4км. Темп 20-24 гребка в минуту.

Тренировка аэробного максимума. Это работа – что-то среднее между тренировкой на выносливость и скорость, с акцентом на мощность и длину проводки. Работа на воде – 1х9км, 3х3км, 4х2км. Темп 24-28 гребка в минуту, с изменением темпа в течении прохождения отрезка. Особое значение приобретает отдых между отрезками, который обычно длится вдвое дольше, чем работа. Аналогичная работа может выполняться на гребном эргометре.

### **3.4.3 Техническая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль играет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяет достигнуть наилучшего результата.

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт 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 определённой 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 гребли.

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 надёжность.

Обучение 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 гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

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

Весь процесс обучения и совершенствования мастерства может быть разделён на три этапа.

I – этап начального разучивания двигательного действия - образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажёре);
- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

II - этап – углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- уточнение техники действия по её параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

III этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и её дальнейшее совершенствование.

Техническая подготовка включает в себя следующие упражнения:

- тренировка уверенности в лодке
- упражнение для расслабления пальцев - игра на фортепьяно
- гребля по номерам
- упражнения на выработку ритма
- гребля одной внутренней рукой
- гребля широким хватом
- гребля на паузе
- гребля без разворота
- гребля без «подножки»
- гребля одними ногами
- гребля с неполным подъездом
- захват с сильным подхватом, слабое усиление в конце гребка
- чередование гребли на половине подъезда с греблей на полном подъезде.

Биомеханика гребли: техника и биомеханика; Совершенствование гребли; анализ гребка; оптимальная кривая приложения усилий; координация движений; анализ работы в экипаже.

#### **3.4.4 Тактическая подготовка**

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

Тактическая подготовка спортсмена 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.

#### **3.4.5 Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:



— соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

— специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (в том числе и плавание), в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

### **3.5 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение. Психологическая подготовка проходит на учебно-тренировочном занятии.

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению. Визуализация. Аутотренинг. Визуализация гонки. Диссоциация. Сохранение концентрации. Волнение.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течении всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляция в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлении к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

### **3.6 Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по велоспорту, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и

вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших велосипедистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **3.7 Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются

психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
-------	----------------------	-------	---------------

		(дата)	
1	Отдых, прогулки, сон.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.8 Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой [дисквалификацию](#) на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться



вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Беседы, семинары.	сентябрь-август	тренер, методист
2.	Самостоятельное изучение литературы по дзюдо (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по дзюдо и другим видам спорта, олимпийское движение).	сентябрь-август	тренер, методист
3.	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, методист
4.	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, методист

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результаты в виде спорта  
«гребной спорт»**

(Приложение № 4 к БТПП по гребному спорту)

Таблица 14

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### 4.1 Методические указания по организации аттестации

Методические указания по организации тестирования на этапе начального обучения:

- Оценка спортивных результатов производится по сумме баллов, набранных за учебный год. По сумме баллов определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвовавших в соревнованиях.
- Контрольные испытания уровня подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в

квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

- По результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки.

- Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

Методические указания по организации тестирования на тренировочном этапе:

- Оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех дисциплинах, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности.

- Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

- По результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для зачисления на следующий этап и период подготовки.

- Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов на этапах совершенствования спортивного мастерства:

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства производится при условии улучшения ими результатов выступления в соревнованиях, выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

- На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической

культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

#### 4.2 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу предспортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(Приложение № 5 к БТПП по гребному спорту)**

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	-	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег на 800 м (не более 4 мин 45 с)
	Плавание на 25 м (без учета времени)	Плавание на 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	-
	Приседания за 15 сек (не менее 11 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 16,5 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 00 с)
	Плавание 100 м (2 мин 50 с)	Плавание 100 м (3 мин 30 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 60% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 55% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 50 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 25 кг (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 16 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 6 раз)
	Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин 55 с)	Гребля одиночка 500 м (не более 3 мин 15 с)
	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин 50 с)	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 3 мин 10 с)
Спортивный разряд	1 юн. спортивный разряд	

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система

нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку по гребному спорту.

**Перечень литературных источников**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку по гребному спорту:

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т.В.Михайлов, А.Н.Беркутов. М.2004г.
- 2.Гребной спорт: Учебник для ИФК/ под ред. Чупруна – М.: ФиС, 1999г.
- 3.Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ.- ООО «Медиа»,2000.
- 4.Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство,2014г.
- 5.Энциклопедия гребли. С. Редгрейв . М.: Достоинство, 2014г.
6. Теория и методика физического воспитания: В 2т. Учебник для институтов и физкультуры/под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001
- 7.Твой олимпийский учебник. НОК. М.: Советский спорт,2007г.
- 8.Через океаны и века на вёслах. В.Рогожин. Псков,2006г.

9. Теория периодизации подготовки спортсменов. В.Платонов, журнал «Наука в олимпийском спорте» №5 2011г.

10. Биологически обоснованная система спортивной подготовки. В.Протасенко. монография, 2008г.

11. Познай себя, или ключ к резервам психики. А.В.Алексеев. М.: Феникс, 2004г.

12. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.

13. Планирование подготовки гребцов. С.М.Клешнёв. Лекция, 2004г.

14. Правила соревнований по гребному спорту, 2010г.

15. Единая всероссийская спортивная классификация.

16. Гребной спорт. Учебник под ред. Т.В.Михайловой, М., 2006г.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Кинофильм «Королевская регата». Мосфильм, 1964г.

2. Кинофильм «Академическая гребля» Иванов А. Моснаучфильм, 1963г.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Федерации гребного спорта России. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.rowingrussia.ru>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

4. Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв. (Электронный ресурс). Режим доступа [http://iski.nm.ru/publish/Lib\\_0002.htm](http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm)

5. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.fizkulturaisport.ru>

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования лицами, проходящими предспортивную подготовку по гребному спорту.

**Перечень литературных источников**, необходимый для использования в работе лицам, проходящими предспортивную подготовку по гребному спорту:

1.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т.В.Михайлов, А.Н.Беркутов. М.2004г.

2.Гребной спорт: Учебник для ИФК/ под ред. Чупруна – М.: ФиС, 1999г.

3.Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ.- ООО «Медиа»,2000.

4.Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство,2014г.

5.Энциклопедия гребли. С. Редгрейв . М.: Достоинство, 2014г.

6. Теория и методика физического воспитания: В 2т. Учебник для институтов и физкультуры/под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001

7.Твой олимпийский учебник. НОК. М.: Советский спорт,2007г.

8.Через океаны и века на вёслах. В.Рогожин. Псков,2006г.

9. Теория периодизации подготовки спортсменов. В.Платонов, журнал «Наука в олимпийском спорте» №5 2011г.

10.Биологически обоснованная система спортивной подготовки. В.Протасенко. монография,2008г.

11.Познай себя, или ключ к резервам психики. А.В.Алексеев. М.: Феникс, 2004г.

12.Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт,2004г.

13.Планирование подготовки гребцов. С.М.Клешнёв. Лекция, 2004г.

14. Правила соревнований по гребному спорту, 2010г.

15. Единая всероссийская спортивная классификация.

16.Гребной спорт. Учебник под ред.Т.В.Михайловой, М., 2006г.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1.Кинофильм «Королевская регата». Мосфильм,1964г.

2.Кинофильм «Академическая гребля» Иванов А. Моснаучфильм,1963г.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.

2.Официальный сайт Федерации гребного спорта России. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.rowingrussia.ru>



3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

4. Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв. (Электронный ресурс).Режим доступа [http://iski.nm.ru/publish/Lib\\_0002.htm](http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm)

5.Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.fizkulturaisport.ru>

## **6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

