

СОГЛАСОВАНО

Министр молодежной политики, спорта и
туризма Саратовской области

Н.Б. Бриленок

« ____ » _____ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО «СОСДЮСШОР по
гребному спорту»

А.А. Чефранов

« ____ » _____ 2015 г.

Программа предпрофессионального образования по гребному спорту

**Организация, осуществляющая спортивную подготовку – ГБОУДО
«СОСДЮСШОР по гребному спорту»**

Программа разработана на основе «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 и с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 года № 398

Срок реализации Программы - 8 лет

Разработчики:

г. Саратов

2015 г.

1.Пояснительная записка

Программа предпрофессионального образования по гребному спорту (далее Программа) составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, в том числе - Законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013 г. № 273, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации № 325 от 24 октября 2012 г. «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной, и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 398 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт», с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов.

Программа содержит следующие разделы:

- Титульный лист;
- Пояснительную записку;
- Учебный план;
- Методическую часть;
- Систему контроля и зачетные требования;
- Перечень информационного обеспечения;

Программа предназначена для организации учебно - тренировочного процесса в ГБОУДО «СОСДЮСШОР по гребному спорту».

Гребной спорт — циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед. Гребной спорт включает в себя ряд дисциплин, в которые входят академическая, прибрежная и народная гребля.

Дисциплина «Академическая гребля» делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля — одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен.

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;

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут [балласт](#)).

Академическая гребля очень сильно отличается от других видов гребли: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузкам. Академическая гребля — это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела.

- Длина прохождения дистанции

Варьируется от 500 метров, в зависимости от характера гонок: У юниоров «Б» (до 17 лет) — 500—1000 метров, у юниоров «А» (до 19 лет) от 1000 до 2000 метров, у юниоров и старше стандарт 2000 метров. Заезд на дистанцию более 2000 метров — считается марафоном.

- Способ движения

Для гребцов характерно движение спиной вперёд, причём коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам)

- Скорость движения

До 20 [км/ч](#) (средне - ходовая для 8+) и до 30 [км/ч](#) (на финишных ускорениях) об этом можно судить по показанному времени прохождения дистанции (2000 м). Самыми скоростными лодками считаются 8+

Дисциплина «Прибрежная гребля» - это гребля на широких судах. Подразделяется на несколько классов: одиночка, двойка парная, четвёрка парная с рулевым, четверка распашная с рулевым. Длина лодки одиночки не превышает 6 метров (вес корпуса без отвода -25-30 кг), двойки-7.5 метров (вес корпуса без отвода -45-55 кг). В отличие от гребли академической, где дистанция прямая и на гладкой воде, в прибрежной гребле дистанция от 6 до 8 км и она проходит вдоль побережья моря или океана. За всю дистанцию спортсменов ждут три поворота бакенов. Мужчины проходят два круга, а женщины один круг. Как правило, на протяжении всей гонки спортсмены борются с сильными волнами. Погода практически штормовая, что добавляет зрелищности в этом виде спорта. Регламент гонок по прибрежной гребле похож на регламент гонок парусного спорта.

Дисциплина «Народная гребля» - гребля на специальных спортивных 1-местных и 2-местных судах (шлюпках) с рулевым и на усовершенствованных прогулочных шлюпках (которые также участвуют в соревнованиях). Спортивные суда народной гребли отличаются удлинённым суженным корпусом, размеры их ограничены: максимальная длина 4,8 м (1-местные) и 6,3 м (2-местные), минимальная ширина соответственно 1 м и 1,5 м, вес судов и высота борта произвольные. По технике гребли, методике обучения и тренировки народная гребля наиболее близка академической гребле, дистанции гонок и правила соревнований те же.

Структура системы многолетней подготовки в программе излагается по следующим этапам:

- начальная подготовка;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства

Структуру системы многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах можно увидеть в таблице № 1.

Таблица № 1

**СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В ГРУППАХ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки НП	2	10	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ (СС)	4	12	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	2	16	2

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Система спортивной подготовки основана на:

- целенаправленной двигательной активности;
- оптимальном соотношении процессов тренировки;
- воспитании физических качеств;
- формировании двигательных умений и навыков;
- рост объема общей и специальной физической подготовки;
- строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- развитии отдельных качеств в благоприятные возрастные периоды.

Всё это дает возможность тренерам - преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства.

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и соотношение объемов тренировочного процесса по этапам и разделам подготовки

Продолжительность и соотношение объемов тренировочного процесса по этапам и разделам подготовки можно увидеть в таблице № 2.

Таблица № 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭТАПАМ И РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	52 - 57	45 - 50	27 - 37	17 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	46 - 52
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	15 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	5 - 7	6 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в гребном спорте.

Развитие таких основных в гребном спорте качеств, как сила и выносливость, корректировка различных групп мышц, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигается только при оптимальном на каждом этапе подготовки соотношении средств общей и специальной подготовки, и умелом переносе и трансформации полученных навыков и физических качеств в греблю.

В общей подготовке гребца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно выделить: плавание, легкая атлетика, бег на лыжах, спортивные игры.

Наиболее часто используемые упражнения для включения в комплекс по развитию общей физической подготовки (для всех учебных групп) :

- Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.
- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.
- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере. Борьба.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в баскетбол, в бадминтон.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Бег на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Содержание этапов предпрофессионального образования определяется данной Программой, в соответствии с федеральными требованиями и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- освоение основ техники по виду спорта гребной спорт;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной спорт.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- развитие физических способностей учащихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- профессиональная ориентация учащихся;
- укрепление здоровья спортсменов;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт.

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

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- развитие общей и силовой подготовки;
- развитие абсолютной силы;
- развитие специальной выносливости;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- совершенствование стойкости к сбивающим факторам;

- освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Настоящая Программа предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования. (Таблица № 3).

Планирование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Таблица № 3

**РЕЖИМ РАБОТЫ И МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Оптимальный количественный состав групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Общее количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Начальной подготовки	1 год	12	14-16	25	6	312	3
	2 год	10	12-14	20	8	416	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	10-12	14	12	624	6
	2 год	8	10-12	14	12	624	6
	3 год	6	8-10	12	18	936	6
	4 год	6	8-10	12	18	936	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	2	4-8	10	24	1248	12
	2 год	2	4-8	10	24	1248	12

Участие спортсменов в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом, Положением о соревнованиях, предварительной, не менее одного года, подготовки спортсмена.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программы и расписания занятий. Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных (академических) часов в неделю. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в группах тренировочного этапа не более 3 часов, в группах совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

1 часть - подготовительная длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть - основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть - заключительная - длительностью 10-20 минут включает в себя заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или гребли низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведения итогов занятия.

Интенсивность тренировочных занятий классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели.

1 - пульс до 140 уд\мин - малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

2 - пульс 140-160 уд\мин - аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя - порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд\мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гребков в минуту или непрерывное выполнение какого либо упражнения не менее 40 минут.

3 - пульс 160-180 уд\мин - смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя - уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях 3 зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 минут) работы меньшей интенсивности (1 зона).

4 - пульс 180-190 уд\мин - смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя - достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12 ммоль/л. В упражнениях 4 зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

5 - алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 секунд, темп предельный, интервал отдыха - до полной готовности к повторению упражнений.

Гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитудой движения, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальном этапе подготовки, недостаточно для гармоничного развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

3.1.1. Основные принципы и подходы в реализации учебно-тренировочного процесса:

а) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Реальность выполнения больших тренировочных нагрузок возможна при достаточно серьезном отношении тренеров-преподавателей к процессу перспективного и оперативного планирования в многолетней подготовке гребцов высокой квалификации и выполнению запланированных заданий. Обоснованное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет увеличивать из года в год их объем и интенсивность, которые наряду с качественным совершенствованием структуры и содержания тренировочного процесса продолжают оставаться одним из важнейших резервов управления развитием тренированности и повышения спортивных результатов.

Таблица № 4

СТРУКТУРА ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ В НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ
ПО ЭТАПАМ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Дни недели	Этап подготовки				
	Сентябрь - ноябрь	Декабрь - февраль	Март - апрель	Май - июнь	Июль - август
1	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

3.1.2. Примерный программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Группы начальной подготовки

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 подготовки (ОП), специальной подготовки (СП) и теоретических занятий по периодам и этапам обучения. Программа силовой подготовки и величины отягощений приведены после моделей занятий по группам подготовки.

Таблица № 5

1, 2-й годы обучения на НП

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок			
		кол-во тренировок	Продолжительность, ак. ч.	Метод, интенсивность	Занятия №
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 10%	1 или 2, или 3
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 20%	8 или 9,11,12
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	11, 13, 12 или 15
II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	6 или 7
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа х 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 25%	10, или 11,12,13,15, или 19, или 16

Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	6 или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 тренировочной направленности: I-II программа х 2 круга, 1-2 тренировочных, лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 12 или 13, 15 или 16, или 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	7 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 тренировочной направленности: II-III программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	14, 11, 10 или 12
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	7 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 тренировочной направленности: II-III программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 12 или 13
Специально-подготовительный этап - май-июль - 14 недель					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1, 2 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 тренировочной направленности: II-III программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8, 9 или 12
Июнь-июль: 40-48 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%.	2 или 3, или 4,5,6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 тренировочной направленности: II-III программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 10, или 13, или 12
Переходный период: август: 49-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

Таблица № 6

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Год обучения	
		1	2
		Время выполнения упражнения	
		30 - 60сек	60-120сек
		Вес отягощения юноши/девушки	
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	18\15	20\18
2	Прыжки вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки на 15-20 см	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (без отягощения) (раз)	40\30	50\40
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5
5	Жим ногами на тренажере (кг)	30\25	30\25
6	Подтягивание на низкой перекладине девочки \ раз	20	30
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	20\15	18\12
8	Отжимание (раз)	30\20	40\30

Тренировочные группы

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:

Таблица № 7

1,2-й годы обучения на ТЭ (СС)

Месяцы	Вид подгот овки	недельный цикл тренировок			Занятие №
		кол-во трениро вок	Продолжи тельность, ак. ч.	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 16
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: I-II программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа х 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 25%	14, 20 или 15, 16, 17 или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа х 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:	СП	1	2,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность в режиме II - 30%	14, 15, 16, 17 или 18, 17 или 20
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:					
Апрель: 31-34 недели,	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в	7, 8 или 10

недельный цикл содержит тренировки:				режиме II - 35%	
	ОП	5	9	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, 15 или 18, 16, 20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	3, 4, 6, 10 или 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	16 или 17,20
Соревновательный период, 9 недель					
Июнь-июль: 40-48 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность: в режиме II - 35%	1 или 2, 3, 4 или 5, 6 или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	15 или 12, 11
Переходный период: август: 49-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

Таблица № 8

3,4-й года обучения на ТЭ (СС)

Месяцы	Вид подгот овки	недельный цикл тренировок			
		кол-во трениро вок	Продолжи тельность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 3 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 45%	1 или 3, 5, 6, 10, 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: II программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%.	16 или 17, 20
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	3, 5 или 7
	ОП	6	13	Комбинированная, 2 трен.силовой	14, 15,

тренировки:				направленности: II-III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16, 17, 18, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 9
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа х 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:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 9, или 10
	ОП	6	14	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа х 3 круга. 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	21, 16, 18, 15, 20
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8, 9
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%	14, 20, 16, 17, 15, 18 или 21
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 10, 11
	ОП	5	12	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16, 17, 18, 20, 21
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная, 2 трен.технические, 2 трен.переменные, 1 трен.повторная в 2 нед., если нет соревнований. Интенсивность: в режиме II - 45%	5, 6, 10, 11, 12, 13
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	17, 21

Соревновательный период – 9 недель					
Июнь-июль: 40-48 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 2 трен.технические, равномерные, 1 повторная трен. 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
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	
Переходный период: август: 49-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

Таблица № 9

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4
		Время выполнения упражнения			
		60 - 120сек	60 - 120сек	60 - 480	60 - 480сек
		Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	20\15	22\18	25\20	30\25
2	Прыжки вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки на 15-20 см	+	+	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	юнош - 5\20 дев - 3\20	10\20 5\20	10\30 5\30	10\40 10\30
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5	15\10	15\10
5	Жим ногами на тренажере (кг)	25\20	30\25	35\30	40\35
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)	30	35	40	45
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	15\10	18\12	20\15	25\20
8	Отжимание (раз)	30\25	35\30	40\35	45\40
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	7.5\5	10\7.5	12\10	12\10
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	10	15	18	20

Группы совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

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

Таблица № 10

1,2-й годы обучения на ССМ

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ак.ч.	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап – общеподготовительный – сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	18	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-55%, III-1%	1,2,6,3 или 4, 6, 10,8
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I-II программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II – 55%	13, 14, или 15, или 16, 19, или 20
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	7	Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II – 55%	1,4,5, 6,9
	ОП	7	17	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: I-II программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II – 55%	13, 14, 15,17, 19, или 20
Январь: 18-19 недели, каникулы,	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II- 55%	2, 4,5 или 6, 9

недельный цикл содержит тренировки:	ОП	7	18	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа х 3-4 круга, 5 трен. – лыжи. Интенсивность: в режиме II- 50%	13,19, 17, или 18,14, 20, 17, или 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II- 55%	4, 5, 6, 9
	ОП	7	18	Комбинированная, трен, силовой направленности: II-III программа х 3-4 круга, трен. – лыжи. Интенсивность: в режиме II- 55%, III-0,5%	13, 14, или 16, 19, 17, 18, или 20,17
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II – 55%	4, 5, 6, 9 или 10
	ОП	6	17	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II – 50%	13,19,15, 16, или 17,19, или 18, 14, или 20,17
II этап – специально-подготовительный – апрель, 4 недели, в том числе:					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	16	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II – 55%, III – 1%	1,6,12, 8,10, 11,22
	ОП	3	8	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме II – 55%	13,16
Соревновательный период: май-июль, 14 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17	Равномерная и переменная. 2 треп, технические, 1 трен, повторная или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме II – 55%, III—IV – 2%	1,2,3,4, или 5, 6, или 10, 3, 7, или 8,9
	ОП	2	7	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме II – 55%	14 или 13или 16,17

Июнь-июль: 40-48 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	18	Равномерная и переменная. 2 трен, 1 трен, 3, 10,4, 3, 10,4, повторная или соревнование. или 5, 6, 7,8,3,9 Интенсивность: в режиме 11-55%, III—IV – 2%,	1 или 2, 3, 10,4, или 5, 6, 7,8,3,9
	ОП	2	6	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме II – 55%	13 или 16,17
Переходный период: август: 49-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Таблица № 11

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4
		Время выполнения упражнения			
		60 120сек	60 120сек	60 480	60 480сек
		Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	20\15	22\18	25\20	30\25
2	Прыжки вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки на 15-20 см	+	+	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	юнош - 5\20 дев - 3\20	10\20 5\20	10\30 5\30	10\40 10\30
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	10\5	10\5	15\10	15\10
5	Жим ногами на тренажере (кг)	25\20	30\25	35\30	40\35
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)	30	35	40	45
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	15\10	18\12	20\15	25\20
8	Отжимание (раз)	30\25	35\30	40\35	45\40
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	7.5\5	10\7.5	12\10	12\10
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	10	15	18	20

3.1.3. Примерный план теоретической подготовки гребцов

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки и является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

- группы начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта.

- учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Тема №1. Состояние и развитие ФКиС в России. Состояние и развитие гребли в Новгородской области. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Всероссийская федерация гребного спорта России.

Тема №2. Выступление новгородских и Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.

Тема №3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

- **группы начальной подготовки** - правила поведения в лодке, действия гребца в случае если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в лодке товарищу. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - особенности навигационной обстановки в месте проведения занятий. Организация и проведения однодневных и многодневных походов. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приёмы искусственного дыхания.

Тема №4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

- **группы начальной подготовки** - общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовке.

Тема №5. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и

проведения соревнований по гребному спорту.

- **группы начальной подготовки** - основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - разрядные требования по гребному спорту.

Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт,, навал, лидирование. Взыскания и нарушения.

Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

Тема №6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена.. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема №7. Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Для всех групп - Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема №8. Техника гребли и её совершенствование.

- **группы начальной подготовки** - терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** — основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь движений гребца в циклах гребка. Особенности техники в соревнованиях. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира.

Тема №9. Планирование спортивной тренировки.

- **группы начальной подготовки** - физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Спец. физическая подготовка в лодке. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

Тема №10. Тактическая подготовка.

- **группы начальной подготовки** - создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - тактика прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Разнообразие тактических моментов.

Тема №11. Психологическая подготовка.

- **группы начальной подготовки** - общее представление о характере человека, его волевых качествах. Их влияние на жизнь человека.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема №12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

- **группы начальной подготовки** - общее представление о контроле и самоконтроле. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом. Ведение спортивного дневника (упрощенная форма). Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям гребным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

Тема №13. Основные средства восстановления работоспособности.

- **группы начальной подготовки** - режим дня, общее представление о средствах восстановления спортсмена

- **учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства** - основные средства восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

3.1.4. Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма. Гребной спорт - является циклическим видом спорта. Техника гребли - система выполнения всех движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости. Фаза гребка

- занос, начало проводки, проводка, конец проводки

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

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

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в начале 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 спортивного мастерства можно разделить на три этапа:

1 этап - начальное разучивание двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии;
- научить частям, фазам техники гребли;
- сформировать общий ритм;
- предупредить и устранить ненужные действия и грубое искажение техники

гребли;

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений;
- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) гребка;
- неблагоприятные условия;
- боязнь, утомление;

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслам, водой. Спортсмен обязан уметь плавать. Первые занятия проводятся, как правило, в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, в учебной или прибрежной лодке. Для лучшего понимания спортсменом технических требований и исправления ошибок, занятия целесообразно проводить индивидуально.

2 этап - углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по её параметрам (амплитуда, траектория, ритм);
- совершенствование двигательного ритма, свободное, слитное выполнение гребка;
- создание предпосылок вариативности;

3 этап - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного движения, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепление навыка владения техникой гребли;
- расширение диапазона вариативности технических движений для целесообразного выполнения их в различных условиях, в том числе при максимальном проявлении физических качеств;
- завершение этапа индивидуализации техники гребли в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей; технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования технического мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка:

- равномерная и переменная гребля, с контролем параметров и ощущений спортсменов;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;
- просмотр килограмм и видеосъемок квалифицированно исполненного гребного цикла;

2. Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучения которого необходимо углубить, и для нахождения и запоминания спортсменом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории гребка:

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;

- щипок - очень короткий гребок (15см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;
 - полный гребок в короткой «табанки» - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую табанку и, не вынимая весла из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала гребка работы веслом. Выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.
3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:
- гребля с гидротормозом;
 - гребля с увеличенным углом накрытия весла;
4. Упражнения на совместимость работы в командных лодках:
- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
 - зрительный контроль совместности движения звеньев тела, с сидящим впереди спортсменом;
 - гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами);
5. Упражнения на владение инвентарем:
- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, гребля с закрытыми глазами;
6. Упражнение на вариативность техники:
- гребля с переменным темпом, высотой заноса и углом разворота весла;
 - гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка.

Хотя туловище и не самый мощный сегмент тела, оно соединяет работу нижних и верхних конечностей и играет ключевую роль в выполнении проводки. Кроме того, мышцы спины очень медленны по своей природе, поскольку используются человеком для поддержания позы тела, а не для прыжков и метаний, как мышцы ног и рук. Использование упражнения с укороченным подъездом и быстрой длинной работой туловища во время разминки может способствовать преодолению «скоростного барьера» мышц туловища и улучшить координацию работы сегментов при гребле с полным подъездом. Если задуматься немного о соответствии динамической и скоростной структуры гребли и упражнений, которые используются для развития силы и силовой выносливости ног и если мы хотим достичь хорошего переноса этих качеств на воду, то наиболее важно сохранение динамики скорости разгибания ног, которое может быть представлено графиком зависимости скорости от линейного перемещения таза. Приседания на одной ноге, когда другая используется для начального ускорения тела в нижней точке, имеет гораздо более ранний пик скорости и выглядит гораздо ближе к гребле на воде по скоростной структуре работы мышц.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по гребному спорту.

Основная деятельность гребца осуществляется в условиях сравнительно необычных для человека — на воде. В результате переворачивания (опрокидывания) лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего спортсмена последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния, т. е. пограничного между жизнью и смертью (преагония, агония, клиническая смерть). И только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти спортсмена. Поэтому занятия и соревнования по всем видам гребного спорта должны обеспечиваться тщательно продуманной системой безопасности.

Организация спасательной службы в школе возложена на директора, который обязан четко регламентировать порядок обеспечения безопасности на воде. Безопасность соревнований по гребле обеспечивается работой команды спасателей и охраной дистанции спасательными катерами или катерами, выделенными специально для этого. Особые меры безопасности следует предпринимать на соревнованиях юных гребцов и малоподготовленных спортсменов, а также в условиях неблагоприятной метеорологической обстановки. В случае отсутствия поблизости спасательного катера помощь перевернувшимся спортсменам должен оказывать судейский катер, а при необходимости и участники соревнований, прервав гонку.

В ходе учебно-тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров, проводящих учебно-тренировочное мероприятие. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу. При наборе в учреждение тренер - преподаватель должен проверить умение новичка плавать. Не умеющих плавать, к занятиям гребным спортом допускать нельзя. К занятиям допускаются спортсмены только после прохождения медицинского осмотра. Первоначальные занятия желательно проводить на водоемах глубиной не более 1,5— 2 м, по возможности на участках воды со спокойным течением и отсутствием интенсивного движения моторных плавсредств, а также в отдалении от мест массового купания.

На гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и прочее.

Гребцы должны быть проинструктированы о правилах нахождения в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров. Обучающемуся не разрешается покидать место тренировочного занятия, не предупредив об этом тренера-преподавателя.

Перед каждым занятием тренер-преподаватель обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств. Кроме того, если среди средств занятий предполагается использование балансирных устройств, то тренеру необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам. Перед выходом на воду определяется маршрут следования, о чем делается соответствующая запись в журнале. Выход на воду без сопровождения тренера-преподавателя не разрешается.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера-преподавателя, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный жилет, конец Александрова, весло, черпак. В случае ледохода, грозы, бури или появления тумана начинать тренировочное занятие на воде категорически запрещается.

Обучающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы ни был близок берег, категорически запрещается. В этом случае гребец обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее, к берегу. В случае ветреной погоды подход к перевернувшейся лодке осуществляется тренером-преподавателем с подветренной стороны. Если же ветер направлен к берегу, то к лодке надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевернутой лодки, следует держать против ветра. Тренер (или спасатель) должен быстро бросить в сторону пострадавшего гребца «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство. Затем, прибуксировав гребца вместе с лодкой, принять его через корму своего судна. В холодную погоду гребца следует растереть полотенцем, а если нет сухой одежды, набросить одеяло и срочно доставить на базу.

Во время проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений и перегрева одежда спортсмена должна соответствовать проводимой тренировке, а инвентарь и тренажеры должны быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления и упражнения на них выполняются только под наблюдением тренера-преподавателя.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица № 12

МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12
Общее кол-во часов в год	312	416	624	936	1456
Общее кол-во тренировок в год	156	208	312	312	624

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки, как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, т.к. именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем /В.Н. Платонов/. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнений /Л.П.Матвеев/. Однако, по своему характеру, нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные;
- специфические и неспецифические;
- по величине - на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные);
- по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;
- по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях (не требующих значительной мобилизации координационных способностей) и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

В спортивной практике выделяют "внешние" и "внутренние" показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. *"Внешние" показатели* нагрузки в наиболее общем виде могут быть представлены показателями суммарного объема работы и ее интенсивности. Общий объем работы обычно выражается в часах, объемом циклической работы (бега, плавания, гребли и т.п.) в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов. Раскрыть эти общие "внешние" показатели нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, доли частной специфической нагрузки в общем ее объеме, соотношение работы, направленной на воспитание отдельных качеств и способностей, соотношение средств общей и специальной физической и технической подготовки и др. Другим важным внешним показателем нагрузки являются параметры ее интенсивности. К таким показателям относятся: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в воспитании силовых качеств и т.п.

Наиболее полно нагрузки характеризуются *"внутренними" показателями*, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. Здесь, наряду с показателями, несущими информацию о ближнем эффекте нагрузки, проявляющемся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу после ее

окончания, могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления. "Внешние" и "внутренние" показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм спортсмена может быть принципиально различным. При одних и тех же внешних характеристиках внутренние показатели нагрузки могут изменяться под влиянием самых различных причин. Так, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

3.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа в учреждении направлена на формирование высоких моральных качеств. Воспитательная работа проводится в процессе учебно--тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у спортсмена патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны,
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю,
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований,
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы,
- пропаганды традиций отечественного спорта,
- вовлечения юных спортсменов в общественно-полезный труд,- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях,
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике,
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета, собрания школы и актива спортсменов.

Спортивная школа имеет стену спортивной славы, на которой представлены завоеванные спортсменами школы призы и другие материалы, отражающие всю историю школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на ученика, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие спортсменов в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий школы.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Для обеспечения этапов предпрофессионального образования используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия гребным спортом;
- Отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по Программе предпрофессионального образования;

Зачисление лиц в школу производится по письменному заявлению на имя директора спортивной школы одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя), при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по гребному спорту.

Зачисление обучающихся на определенный этап предпрофессиональной подготовки, также перевод лиц в группу следующего этапа производится по приказу директора спортивной школы, на основании ходатайства тренера-преподавателя, с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов. Если, на одном из этапов предпрофессионального образования, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными данной Программой, перевод на следующий этап не допускается.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе предпрофессионального образования в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы. Такие лица могут решением тренерского совета продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Таблица № 13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 30 ^с)
Сила	<i>Подтягивание на перекладине (не менее 4раз - желательно, но не обязательно)</i>	
	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)
	-	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Таблица № 14

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 2600 м (не более 13 мин)	Бег 2600 м (не более 15 мин)
	Плавание 50 м (не более 1 мин.)	Плавание 50 м (не более 1 мин. 15 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 35 кг (не менее раз)	Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 28 кг (не менее раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 30 с (не менее 40 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 30 с (не менее 35 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 р ^{аз})	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 р ^{аз})
	Гребля одиночка /концепт 500 м (не более 2 мин. 15 с)	Гребля одиночка\концепт 500 м (не более 2 мин. 30 с)
	Гребля двойка без рулевого/концепт 500 м (не более 2 мин. 10 с)	Гребля двойка без рулевого\концепт 500 м (не более 2 мин. 25 с)

Таблица №15

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 15 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 50 с)
	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с)	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 15 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)

Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 165 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.2. Ежегодно проводится промежуточная аттестация учащихся, целью которой является выявление слабых мест в подготовке спортсмена, корректировка направленности в подготовке. Более полную информацию по промежуточной аттестации учащихся можно посмотреть в локальном акте учреждения.

К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, всероссийские спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, переводятся на следующий этап обучения.

Сдача контрольно-переводных нормативов, для перевода спортсмена на следующий этап обучения проводится в соответствии с календарным планом (ГБОУДО СОСДЮСШОР по ГС).

Обучающиеся, не участвовавшие в сдаче контрольно-переводных нормативов, не могут быть переведены на следующий этап обучения. В исключительных случаях, по ходатайству тренера-преподавателя, решению тренерского совета, спортсмены, не принимавшие участие в испытаниях, могут быть оставлены на повторное обучение или пройти тестовые испытания в другое время.

Обучающиеся, прошедшие обучение на этапе углубленной специализации (тренировочный этап), выполнившие разряд КМС, выполнившие контрольно - переводные нормативы, переводятся в группы спортивного совершенствования.

Обучающиеся, прошедшие обучение на всех этапах подготовки, достигшие 17-летнего возраста, сдавшие итоговые требования, не выполнившие разряд КМС или выполнившие разряд КМС, но по каким либо причинам не желающие проходить дальнейшее обучение, считаются завершившими обучение в спортивной школе и

являются выпускниками ГБОУДО «СОСДЮСШОР по ГС».

4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники гребли;
- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом индивидуальных способностей;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Перечень информационного обеспечения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2012.
2. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ, 2000.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
4. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В. Харламова. - М.:ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 464 с.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В. М.Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М., Издательский центр «Академия», 2008. - 272 с.
6. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС,1988. 14. Козлов В.И., Гладышева Л.А. Основы спортивной морфологии: Учебное пособие.- М.:ФиС,1977.
7. Клешнев В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов-академистов // Теория и практика физической культуры и спорта.- 1996 год.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 271с.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебное пособие для студ. вузов. - Изд. 5-е, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 456 с.
10. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. Гребля академическая. - М.: Советский спорт, 2004. - 192 с.
11. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф. и др. Гребной спорт. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400с.
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
13. Хрущев С.В. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 с.
14. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущёв. -М.: Физкультура и спорт,1984. - 151 с.