

«СОГЛАСОВАНО»
Министр молодежной
политики и спорта
Саратовской области

_____ А.В. Абросимов
«__» _____ 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
ГБУСО СШОР по ГС

_____ А.А. Чефранов
«__» _____ 2018 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

в соответствии с Федеральным стандартом
по виду спорта гребной спорт

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Спортивная школа олимпийского резерва
по гребному спорту»**

2018-2020 г.г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	5
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт	6
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
1.4. Режимы тренировочной работы	8
1.5. Медицинские возрастные и психофизические требования	8
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	11
1.7. Объем соревновательной деятельности	11
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	15
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
1.11. Годовой тренировочный план	16
1.12. Структура годичного цикла	17
2. Методическая часть	23
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	23
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	24
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	25
2.4. Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля.	26
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	27
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	40
2.7. Планы применения восстановительных средств	41
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	43
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	45
3. Система контроля и зачетные требования	46
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт	46
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	46
3.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	48
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	
Нормативы общей и физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы	49
Целевые индикаторы и показатели выполнения Программы спортивной подготовки ГБУСО СШОР по ГР	57
4. Перечень информационного обеспечения Программы	57

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля) (далее - Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. №21. (зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018 г. №50058). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Программа является нормативным локальным документом для организации спортивной подготовки к СШОР и обязательна к применению тренерами.

Гребной спорт представляет собой спортивную деятельность, состоящую в перемещении лодки с рулевым или без него путем проталкивания ее вперед за счет мускульной силы одного или нескольких спортсменов (далее – гребцов), использующих весла как рычаг с осью вращения, жестко прикрепленной к корпусу лодки, и сидящих спиной в направлении движения лодки.

Гребной спорт включает в себя четыре спортивные дисциплины: *академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, индор - 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 - 1х;
- Двойки парные — мужские и женские - 2х;
- Двойки распашные — мужские и женские - 2-;
- Двойки парные легкого веса — мужские и женские - 2х л/в;
- Четверки распашные — мужские и женские – 4-;
- Четверки — парные мужские и женские – 4х;
- Восьмёрки — мужские и женские – 8+

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 легкого веса, 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).

Прибрежная гребля - дисциплина гребного спорта, соревнования по которой проводятся в морской и речной акватории. Считается более экстремальной и зрелищной, поскольку выступление команд, соревнующихся вдоль побережья, происходит в непредсказуемых погодных условиях.

Участники используют специальные лодки с высокими мореходными и скоростными характеристиками. Дистанция может достигать 8 км и представлять собой один или несколько кругов с поворотами вокруг бакенов. Кроме того, в течение гонки экипажи должны не только показать лучшее время, но также справиться со стихией, не потеряв ценные секунды в борьбе с волнами и ветром.

В отличие от классической дистанции в академической гребле, соревнования по прибрежной гребле могут стартовать с любого места в акватории, соответственно, конструкция лодок позволяет выходить на воду и сразу же стартовать без помощи специальных держателей и наличия стартовых плотов. Иногда в программу соревнований включается и бег от стартовой линии на берегу до своей лодки, в которую необходимо забраться как можно быстрее и продолжить гонку с соперниками уже на воде.

Народная гребля - гребля на специальных шлюпках-одиночках и шлюпках-двойках с рулевым. Спортивные лодки для соревнований по народной гребле отличаются неподвижной «банкой» (сиденьем) и наибольшей устойчивостью на воде.

Соревнования по народной гребле проводятся на «гладкой воде», в акваториях озер и нешироких рек, правила схожи с правилами проведения соревнований по академической гребле. В одном заезде по народной гребле одновременно может стартовать не более десяти экипажей.

Гребля-индор, или гребля на эргометрах – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта РФ в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде.

Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. Эргометры стали использоваться на тренировках с 50-х годов прошлого века.

В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями.

Традиционно соревнования по гребле-индор проводятся на дистанции 2000 м, равной классической дистанции регат по академической гребле. Также возможны заезды на 500 м, или 6000 м.

Структура системы многолетней подготовки

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

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

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

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.5 Федерального закона, физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом

возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

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.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одно-го из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности).

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку оформляется приказом руководителя.

В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или тренерского состава руководитель имеет право по решению органа самоуправления организации, осуществляющей спортивную подготовку (тренерского или методического совета), группы мальчиков и девочек объединить в одну группу занимающихся.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

Таблица 1

Этапы подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	
			Минимальная	Максимальная
НП	первый год	10	10	25
	второй год			20
Т	первый год	12	8	14
	второй год	12		14
	третий год	13		12
	четвертый год	14		12
	пятый год	15		12
ССМ	Весь период	16	3	10
ВСМ	Весь период	17	1	9

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех а часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

С учетом специфики вида спорта гребной спорт, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребной спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	12 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	46 - 52	52 - 57
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	15 - 20	12 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	5 - 7	6 - 10	8 - 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СПОРТ

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	4	6
ВСЕГО:	1	3	6	8	12	16

1.4. Режимы тренировочной работы

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

целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть сдвоенным, т.е. две тренировки с паузой 45 мин для питания и отдыха.

В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Режим тренировочной работы на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	1 год	2 год	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	12	12 - 18
Общее кол-во часов в год	312	416	624	728	936	1456	1664
Общее кол-во тренировок в год	156	208	312	312	312	624	624-936

1.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия гребным спортом.

Возрастные:

Этап начальной подготовки - возраст для зачисления в группы 10 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - возраст для зачисления в группы 12 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - возраст для зачисления в группы 16 лет

Этап высшего спортивного мастерства - возраст для зачисления в группы 17 лет

Психофизические:

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

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

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

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора

Требования к спортсмену, содержащиеся в психоспортограмме, охватывают четыре уровня:

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

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

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

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

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

Основные критерии спортивного характера:

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

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

**Рекомендуемые антропометрические показатели
для занятий академической греблей**

Таблица 5

Возраст (лет)	Рост(см)	
	юноши	девушки
13	172 - 177	168 - 173
14	180 - 185	171 - 176
15	183 - 188	173 - 178
16	185 - 190	175 - 179
17	187 - 192	177 - 180

Информативные измерения

Таблица 6

Показатели	Возможные величины(см)	
	Юноши	Девушки
Высота (с вытянутыми вверх руками)	230 - 240	220 - 230
Длина вытянутых в стороны рук	190 - 200	176 - 190
Длина вытянутых вниз рук	55 - 58	52 - 55
Условная сумма измерений	475 - 498	448 - 475

В сумму измерений входят:

Высота (измеряется от стоп до кончиков пальцев вытянутых вверх рук).

Длина вытянутых в стороны рук (размах от кончиков пальцев).

Длина максимально вытянутых вниз рук (измеряется при положении группировки от подошвы до кончиков опущенных пальцев).

Условная сумма и возможные величины измерений для юношей и девушек приведены в таблице.

Оценка по сумме трех наиболее информативных для академической гребли измерений должна быть:

Для групп спортивного совершенствования:

30% занимающихся — отлично,

30% занимающихся — очень хорошо.

Для групп высшего спортивного мастерства:

30% занимающихся — отлично,

50% занимающихся — очень хорошо.

Для оценки полученной суммы и отдельных факторов используются следующие данные:

Таблица 7

Показатели	Отлично		Очень хорошо		Хорошо		Удовлетворительно	
	юноши девушки		юноши девушки		юноши девушки		юноши девушки	
	Отклонения (см)							
Высота	0-5	2-6	5-10	6-10	10-15	10-14	15-20	14-18
Длина вытянутых в стороны рук	0-5	9-13	5-10	13-17	10-15	17-21	15-20	21-25
Длина вытянутых вниз рук	0-5	0-6	5-10	6-12	10-15	8-18	15-20	18-24

Разность суммы измерений и условной суммы	0-15	11-25	15-30	25-39	30-45	39-53	45-60	53-67
---	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

1.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – 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 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – 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 упражнении III 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 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – 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 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» — от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» — от 2 до 5 мин; в подзоне «в» — от 0,5 до 2 мин.

1.7. Объем соревновательной деятельности

Данная таблица объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Таблица 8

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	4	6
ВСЕГО:	1	3	6	8	12	16

Перечень тренировочных сборов

Таблица 9

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	До 21 дня подряд и не более двух	Не менее 60% от состава группы лиц,

				сборов в год	проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 18.06.2013 №398 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт» .

Таблица 10

N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	утепленный		ющегося								
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивный инвентарь

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
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 тренировок	штук	4
10.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11.	Круги спасательные	штук	8
12.	Жилет спасательный	штук	20
13.	Спасательный трос	штук	4
14.	Электротреугольник	штук	4
15.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
16.	Козлы для лодок	комплект	15
17.	Бинокль оптический	штук	4

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании тестирования, путем сдачи контрольных и контрольно - переводных нормативов.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

Таблица 12

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
			Минимальная	Максимальная			
НП	первый год	10	10	25	-	Выполнение нормативов ОФП	-
	второй год			20			
Т	первый год	12	8	14	2ю	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
	второй год	12		14			
	третий год	13		12			
	четвертый год	14		12			
	пятый год	15		12			
ССМ	Весь период	16	3	10	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов
ВСМ	Весь период	17	1	9	МС, МСМК	Выполнение квалификационных требований на уровне не ниже МС	достижение спортивных результатов

Допускается проведение занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке спортсменов не может превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющий наименьший показатель в данной графе)

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план для ССМ и ВСМ составляется ежегодно в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт.

Индивидуальный план подготовки лиц, проходящих СП на этапе ВСМ

Таблица 13

Основные показатели тренировочного процесса	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
1.Тренировочных дней (кол-во)	26	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	312
2.Тренировочных занятий (кол)	50	50	64	52	52	64	52	64	52	48	60	52	660
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	128	128	160	128	128	160	128	160	128	128	160	128	1664
4. Общая физическая подготовка (в часах)	22	22	27	22	22	27	22	26	22	22	27	22	283

5. Специальная физическая подготовка (в часах)	68	68	84	68	68	85	68	85	68	68	84	68	882
6. Техническая подготовка (в часах)	16	17	23	18	18	23	18	23	18	18	23	18	233
7. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	14	10	10	13	10	13	10	10	13	10	133
8. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская прак	12	11	12	10	10	12	10	13	10	10	13	10	133
9. Тренировочный сбор (сроки, место проведения)	Согласно календарю												
10. Прохождение обследований	По графику												

Индивидуальный план подготовки лиц, проходящих СП на этапе ССМ

Таблица 14

Основные показатели тренировочного процесса	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
1. Тренировочных дней (кол-во)	26	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	312
2. Тренировочных занятий (кол.)	48	48	60	48	48	60	48	60	48	48	60	48	624
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	112	112	140	112	112	140	112	140	112	112	140	112	1456
4. Общая физическая подготовка (в часах)	22	22	29	22	22	29	22	29	22	22	29	22	292
5. Специальная физическая подготовка (в часах)	54	54	67	54	54	67	54	67	54	54	67	54	700
6. Техническая подготовка (в час)	20	20	25	20	20	25	20	25	20	20	25	20	260
7. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	11	9	9	11	9	11	9	9	11	9	116
8. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская прак	7	7	8	7	7	8	7	8	7	7	8	7	88
9. Тренировочный сбор (сроки, место проведения)	Согласно календарю												
10. Прохождение обследований	По графику												

ГБУСО СШОР по ГС обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с лицами, проходящими спортивную подготовку с учетом следующих особенностей:

- сроки начала тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) – 1 января, окончания спортивного сезона - 31 декабря.

- набор спортсменов на этапы начальной подготовки осуществляется ежегодно – не позднее 15 февраля. Минимальный возраст прохождения спортивной подготовки по гребному спорту – 10 лет.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта гребной спорт:

Месяцы	январь		февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					Итого
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312							
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156							
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	190							
специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51								
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	62							
Tактическая, теоретическая, психологическая																					1	1																													6							
Участие в соревнованиях, инструкторская																																																				3						

1.11. Структура годичного цикла

Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом - это значит:

1. строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;
2. решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);
3. нормировать и регулировать тренировочные нагрузки Применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами);
4. рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;
5. при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

В этих требованиях выражен общий смысл цикличности. Более конкретное его содержание раскрывается при детальном анализе структурных основ построения тренировочного процесса в главе 19 «Построение процесса спортивной подготовки». Годичный цикл делится на микроциклы, мезоциклы, макроциклы, периоды спортивной подготовки.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий. Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной Фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (*Волевая подготовка* - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные *микроциклы*, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность. Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название - *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности. В соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного

соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах(на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям -Олимпийским играм, а для молодежи - к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Соревновательный период(период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы- на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

Структура недельного микроцикла

Воздействие различных по направленности тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются тренировки по общей и специальной подготовке по группам обучения.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов отдельные уроки в недельном цикле тренер может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2 - 3 дня, а главному - за 7 - 10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсменов.

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в микроциклах по этапам годичного цикла подготовки

Таблица 15

День недели	Этап годичного цикла подготовки				
	Декабрь-февраль	Сентябрь-ноябрь	Март-апрель	Май	Июнь-июль
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	-	-	-	-

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований:

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.

На гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и флаг — отмашка 40 x 60 см.

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

В инструкции должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера

Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи а так же проверить их умение плавать.

Допускать спортсменов к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля.

Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.

Принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана.

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

Обязанности спортсмена

Своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.

Два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр.

Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения.

Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой.

В случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

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

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Соревновательная нагрузка— это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

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.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По *направленности*, нагрузки делятся:— на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на способствующие 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.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие,
- поддерживающие (стабилизирующие) и
- восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки (таблица № 4) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки (таблица № 8) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного

мастерства , проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно представленной таблице.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде..

В практике работы с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки гребцов (схемы перспективного планирования и рабочий план).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана(число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния

лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

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, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

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

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план -определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям- должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в

своих силах.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно- педагогический, психологический и биохимический контроль- это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД)
- углубленное медицинское обследование (УМО)
- этапные комплексные обследования (ЭКО)
- текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики гребного спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные. Нетрудоемкие для врача и спортсмена методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии и динамике многократно, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагают на руководителей спортивных школ, а также тренеров.

2.5. 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.

1-2-й годы прохождения спортивной подготовки на этапе НП Подготовительный период Сентябрь-июль

Таблица 16

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок			
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 10%	1 или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II -	8 или 9,11,12

тренировки:				20%	
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 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	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 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 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, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	7 или 6
	ОП	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:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	7 или 6
	ОП	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
Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 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 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:	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 трен.силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 10, или 13, или 12
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

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:

1-й год прохождения спортивной подготовки на ТЭ
Подготовительный период
сентябрь-май

Таблица 17

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок			Урок №
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	1, 2, 3, 4
	ОП	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:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: I-II программа x 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	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: I-II программа x 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 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:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	7
	ОП	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 или 18, 17 или 20
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	7, 8 или 10
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15 или 18, 16, 20

				35%	
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 x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	16 или 17,20
Соревновательный период					
Июнь-июль: 40-47 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 x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	15 или 12, 11
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

**2-й год прохождения спортивной подготовки на ТЭ
Подготовительный период
сентябрь-май**

Таблица 18

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок			Занятие №
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	11,5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1, 2, 3, 4, 5, 10
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%.	14 или 20, 16 или 17
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	3 или 8
	ОП	7	13,5	Комбинированная, 2 трен. силовой программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%.	14, 15, 16, 17, 20, 18, 17
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	8, 7 или 6
	ОП	6	12,5	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. 3-4 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 40%	14 или 20, 15, 18, 17, 18 или 16,14
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 35%	8, 7 или 9
	ОП			комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 40%	14, 16, 17, 18, 20, 15 или 18
Март: 30 неделя,	СП	2	3	Техническая, равномерная.	7, 8

каникулы, недельный цикл содержит тренировки:				Интенсивность: в режиме II - 40%	
	ОП	6	12,5	комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, 20, 15, 16 или 18, 17, 14 или 20
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 - 40%	7, 8 или 2, или 8, 10
	ОП	5	10	комбинированная, 2 трен.силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%	14, 15, 16, 18, 20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	12	Равномерная, 3 трен.технические, 2 трен.переменные. Интенсивность: в режиме II - 40%	3, 10, 5, 10, 4, 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%.	17, 20
Соревновательный период					
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	12,5	Равномерная и переменная, 3 трен.технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме II - 40%	2 или 3, 9, 4 или 5, 6, 7, 3 или 8
	ОП	2	3	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%	11, 12 или 15
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

**3-й год прохождения спортивной подготовки на ТЭ
Подготовительный период
сентябрь-май**

Таблица 19

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок			Занятие №
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	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 x 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	12,5	Комбинированная, 2 трен.силовой	14, 15, 16,

тренировки:				направленности: II-III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	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	13,5	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					
Июнь-июль: 40-47 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	3,5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

4-5-й год прохождения спортивной подготовки на ТЭ
Подготовительный период
сентябрь-апрель

Таблица 20

Месяцы	Вид подготовки	недельный цикл тренировок			Занятие №
		кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 2 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 50%	1 или 5, 6, 10, 13, 11
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%.	14, 16 или 17, 21
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	8 или 7, 9
	ОП	7	14,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: II-III программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14, 16, 17, 18, 19, 20, 21
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, 8 или 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. 4-5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	14, 20, 18, 17, 16 или 20, 15, 21, 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, 8 или 9
	ОП	7	14	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	20, 16, 21, 18, 19
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, 8, 9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	20, 17 или 21, 18, 16, 17, 21 или 17
<i>Примечание.</i> В подготовительном периоде, в сентябре-марте, 1 трен.силовой направленности в две недели можно проводить по программе развития абсолютной силы.					
Специально-подготовительный этап					

Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	14	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.	3 или 4, 10, 13, 11, 12
	ОП	2	6	Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16, 17, 18, 20, 21
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.	5, 6, 10, 11, 12, 13
	ОП	2	5	Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	17, 20 или 21
Соревновательный период: май-июль					
Май: 36-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерная и переменная, 2 трен.технические. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%.	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13 или 14,15
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15,5	Равномерная и переменная. 2 трен.технические, равномерные, 1 трен.повторная или соревнования в 2 нед. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%.	2 или 3, 4, 5, 9, 6, 7, 8, 10
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13 или 14,15
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.					

Этап 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:

1-й год прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ Подготовительный период сентябрь-апрель

Таблица 21

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, л	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					

Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15,5	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 x 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	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: I-II программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13, 14, 15,17, 19, или 20
Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II- 55%	2, 4,5 или 6, 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа x 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	16	Комбинированная, трен, силовой направленности: II-III программа x 3-4 круга, трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 55%, III-0,5%	13, 14, или 16, 19, 17, 18, или 20,17
	СП	4	7	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 55%	4, 5, 6, 9 или 10
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III программа x 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	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13,16
Соревновательный период: май-июль, 13 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	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13, или 14, или 16,17
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17,5	Равномерная и переменная. 2 трен, технические, равномерные, 1 трен, повторная или соревнование. Интенсивность: в режиме II-55%, III—IV - 2%,	1, или 2, 3, 10,4, или 5, 6, 7,8,3, 9
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13, или 14, или 16,17
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

**2-й год прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ
Подготовительный период
сентябрь-апрель**

Таблица 22

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, '1	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III - 1%	1,2,6,3, или 4, 6, 10, или 11,7,8,6
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I—II программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, 14, или 15, или 16, 19, или 20
Декабрь-январь: 13—19 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	5	9	Равномерные и переменные, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III-0,5%	2, 3, 5, 6, 5, 9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, трен, силовой направленности: II-III программа x 4 круга, 3-4 тренировки - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20, 14, или 15, или 16, 17,19, 18,17
Январь-февраль: 20-24 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%	2,3,5, 6,9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—IV программа x 4 круга, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%, III-0,5%	13, 14, или 16, 17,19, 19, или 20, 17, или 18
Февраль-март: 25-30 недели, недельный цикл содержит	СП	4	8	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность в режиме II - 60%	4,5,5, 6,9
	ОП	7	16	Комбинированная,	13, или

тренировки:				2-3трен, силовой направленности: III-IV программа x 4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%	20, 14, или 15, или 16, 19, 17, 18,19, 17
II этап – специально - подготовительный - март-апрель					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	18	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II- 60%, III- 1%	1,6,12, 7,8, 10, 11, 6, 22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: III—IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20, 16, или 17, 21
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	19	Равномерная и переменная, не более 1 повторной, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-60%, III—IV - 2%	1,2, 3,7, или 8, 4, 5, 6, или 10,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13 или 14 или 16,17
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	18,5	Равномерная и переменная. I трен, повторная или интервальная, если нет соревнований, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III—IV - 2%	1, 2, 3, 4, 4 или 5, 7, 6 или 10, 3, 8, 11, 12, 9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13 или 14, или 16, 17
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, , лечебно-профилактические мероприятия					

**3-й год и далее прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ
Подготовительный период
сентябрь-апрель**

Таблица 23

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Занятие №
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь, 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	21,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III - 1%	2, 3, или 4, 6, 10, 7,8,9, 6,6,11, или 12
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III	13, 14, или 16,

				программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме II- 70%	19, или 20
Декабрь-январь, 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13	Равномерная и переменная, 2-3 грен, технические. Интенсивность: в режиме II- 70%	2, 3,5, 5, 6,9, 5
	ОП	6	14,5	Комбинированная трен, силовой направленности: II-IVпрограмма х 4 круга, трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 70%	13, или 20, 15, или 16, 17, 19, 18,17
Январь- февраль: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II- 70%	2, 3, 5, 6, 9,5
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III- IVпрограмма х 4 круга, трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 70%, III- 1%	13,19, 14, или 16, 17, или 18, 19,17, 19, или 20
Февраль-март: 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	5	10	Равномерные и переменные, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III- 1%	4, 5, 5, 6, 9, 5
	ОП	7	18	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III- IVпрограмма х 4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 70%	19, 14, или 16, 17, 19, 18, 19, или 20, 17
II этап - специально-подготовительный - март-апрель					
Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	22	Равномерные и переменные, не более 1 трен, интервальной или повторной, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III - 1%	2, 6, 6, 11,7,8, 10,6,12, 22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV- Vпрограмма х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	16, или 18,19, или 20, 21
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV — 2%	1,2, 3,4, 6, 7 или 8,4, 3, 10,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-Vпрограмма х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	15, или 16,17
Июнь-июль: 40- 47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	22,5	Равномерная и переменная, 1 трен, повторная или интервальная, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II- 70%, III - 2%	1, или 2, 3,4, 7,4, или 5, 6, 3,8, 10, или 11, 12,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой	15 или

				направленности: IV-V программа х 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	16,17
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача групп высшего спортивного мастерства - подготовка из числа лиц, проходящих спортивную подготовку мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды России.

Основное направление в работе - интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

Подготовительный период сентябрь-апрель

Таблица 24

Месяцы	Вид Подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III - 1%	1,2,4, 5, 6,9, 6, 5, 8,5, 10 или 11,7
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I—III программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13, или 14, или 15, 18, или 19
Декабрь-январь: 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерные и переменные. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II -70%, III-0,5%	2, 5,4, 5, 9,4, 6,8, 5,10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II—IV программа, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12, 12, или 19, 14, или 15, или 16,16, 17,18
Январь-февраль: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5,8,5
	ОП	7	15	Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: II—IV программа, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%, III - 1%	18,18,13, или 14, или 15, 16,17,16, 18, 18, или 19 16,17
Февраль: 24-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 5
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—V программа, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13 или 16, 16, 17, 18, 18, 19,17

II этап - специально-подготовительный - март-апрель					
Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV- 1%	1, 2,3, 4, 5,6,21, 7,8,9, 10 или п, 5,21
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV- Vпрограмма. Интенсивность: в режиме II -70%	12, или 13,14, или 15, 20
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	25	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV - 2%	1,2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 3, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-Vпрограмма. Интенсивность: в режиме II-70%	14, или 16, или 17, 15, или 18
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV- 2%	2, 3,4, 5, 6, 7, 8,4, 6, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III—IV программа. Интенсивность: в режиме II - 65%	14, или 16, или 17,15, или 18
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям гребным спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов 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 спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться 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.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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 течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением 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.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы:

внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Фармакологическое обеспечение в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

Таблица 25

Периоды Препараты	Тренировочная деятельность			Соревновательная
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	
1. Витамин	+	+	+	
2. Энергодающие вещества	+	++	+	+
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	++	+++	+	+++
5. Препараты пластического действия		++	+	
6. Антиоксиданты		+	+	
7. Антигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы		+		

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 26

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые

нагрузок	индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн
----------	--

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2	Тренировочный этап 1,2 год	«Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3	Тренировочный этап 3,4,5 год	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»
5	Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

Практические занятия по антидопинговым мероприятиям

Краткое содержание занятий.
Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие «допинг» означает именно действие

(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текста с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии

с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

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

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных и контрольно - переводных нормативов по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки
- прохождения медицинского обследования

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится 2 раза в год путем сдачи: - контрольных нормативов в середине года (май-июнь)

- контрольно-переводных нормативов в конце года (октябрь-ноябрь).

Для определения итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа прохождения спортивной подготовки и характеризует уровень физической подготовки. Для групп начального подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является обязательным для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется **врачебный контроль**. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся периодические медицинские обследования - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом успешного освоения программы и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт

Таблица 27

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт

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.

3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- достижение высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации.

Для контроля за результатами реализации Программы спортивной подготовки используются целевые индикаторы и показатели, характеризующие планируемые и конечные результаты реализации Программы и определяющие ее эффективность.

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

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольные нормативы по специальной физической подготовке ;
- контрольные нормативы по общей физической подготовке ;
- контрольно - переводные нормативы по специальной физической подготовке ;
- контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке ;
- комплексный контроль

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный , текущий и этапный контроль.

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после

предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно - сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки- периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Ниже приведены таблицы контрольно - переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
	Плавание на 50 м (без учета времени)	Плавание на 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

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

Таблица 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Приседание за 15 с (не менее 14 раз)	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Плавание на 100 м (без учета времени)	Плавание на 100 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

Спортивный разряд	"второй юношеский спортивный разряд"
-------------------	--------------------------------------

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

Таблица 30

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые качества	Многогоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)	Многогоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)
	Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 5 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Бег на 2 км (не более 7 мин 35 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 35 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 10 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80% от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 75% от

	собственного веса)	собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

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

Таблица 31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	Многоскоч в длину с двух ног за 15 с (не менее 30 м)	Многоскоч в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)
	Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 15 с)	Бег на 3 км (не более 14 мин 45 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 30 с)

	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Бег на 3 км (не более 12 мин)	Бег на 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 55 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 23 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 25 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 50 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России"	

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

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности проводится два раза в год (апрель, ноябрь м-цы) и включает в себя -контроль за общей выносливостью – бег 800м для этапов начальной подготовки; 1500м для тренировочных этапов 1,2 года; 3000м для тренировочных этапов 3,4 года, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

-контроль за силовой выносливостью – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), упражнение засчитывается при условии полного сгибания и разгибания рук для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов 1,2 года; тяга штанги лежа для тренировочных этапов 3,4 года, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

-контроль за скоростно- силовыми качествами- упражнение выполняется на гребном эргометре (имитация гребли в лодке), для этапов начальной подготовки 2 года , тренировочных этапов 1,2 года – 1000м;

для тренировочных этапов 3,4 года, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 2000 м;

Комплекс контрольных упражнений по ОФП

Таблица 32

№ п/п	Этап спортивной подготовки	выносливость /мужчины/	выносливость /женщины/	силовая выносливость /мужчины/	силовая выносливость /женщины/	скоростно-силовые качества /мужчины/	скоростно-силовые качества /женщины/
1	НП 1	Бег 800м Без учета времени	Бег 800м Без учета времени	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	-----	-----
2	НП2	Бег 800м Не более 4 мин. 15 с	Бег 800м Не более 4 мин. 30с Не более 4 мин. 30 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Гребной эргометр-1000м Без учета времени Показать максимально возможный р-т	Гребной эргометр-1000м Без учета времени Показать максимально возможный р-т
3	Т-1 Т-2	Бег 1500м Не более 6 мин. 45с	Бег 1500м Не более 7 мин.15с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Гребной эргометр-1000м Не более 5 мин	Гребной эргометр-1000м не более 6 мин
5	Т-3	Бег 3000м Не более 14мин	Бег 3000м Не более 14мин. 30с	Тяга штанги лежа за 7 мин. Вес 45кг Не менее 140 раз	Тяга штанги лежа за 7 мин. Вес 35кг Не менее 110 раз	Гребной эргометр-2000м Не более 8мин	Гребной эргометр-2000м Не более 9мин
6	Т-4 Т-5	Бег 3000м Не более 13мин 15с	Бег 3000м Не более 14мин. 20с	Тяга штанги лежа за 7 мин. Вес 50кг Не менее 200 раз	Тяга штанги лежа за 7 мин. Вес 50кг Не менее 200 раз	Гребной эргометр-2000м Не более 7мин.40с	Гребной эргометр-2000м Не более 8 мин. 45с
7	ССМ	Бег 3000м Не более 12 мин. 45с	Бег 3000м Не более 14 мин. 15с	Тяга штанги лежа за 7 мин. Вес 50кг Не менее 190 раз	Тяга штанги лежа за 7 мин. Вес 40кг Не менее 165 раз	Гребной эргометр-2000м Не более 7мин.35с	Гребной эргометр-2000м Не более 8 мин. 35с
8	ВСМ	Бег 3000м Не более 12	Бег 3000м Не более 13	Тяга штанги лежа за 7	Тяга штанги лежа за 7	Гребной эргометр-	Гребной эргометр-

		мин.	мин. 45с	мин. Вес 50кг Не менее 200 раз	мин. Вес 40кг Не менее 180 раз	2000м Не более 7мин.10с	2000м Не более 8 мин. 15с
--	--	------	----------	---	---	-------------------------------	---------------------------------

Специальная физическая подготовленность характеризует уровень развития именно тех физических качеств и возможностей организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта. Специальная подготовленность присуща только данному виду спорта или системе физических упражнений. Она выражается в спортивно-технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным и техническим возможностям, специальной выносливости.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, основными из которых являются: стабильность и экономичность техники гребли,

Главными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие.

1. Достижение высокой стабильности и экономичности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники данного вида спорта.
2. Последовательное превращение освоенных основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.
3. Усовершенствование структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
4. Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.
5. Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования.
6. Сохранение равновесия на всех этапах выполнения гребка.

Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера.

Тестирование (контрольные упражнения) по специальной физической подготовленности проводится два раза в год (в начале и конце сезона) и включает в себя

- контроль за скоростно-силовыми качествами – для этапов начальной подготовки 2 года гребля в 4-,4х без учета времени; для тренировочных этапов гребля в 2-,1х – 500м; для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства гребля в 2-,1х – 2000м;
- контроль за технико- тактической подготовленностью.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности

Таблица 33

№ п/п	этап спортивной подготовки	скоростно-силовые качества /мужчины/	скоростно-силовые качества /женщины/	техничко-тактическая подготовленность мужчины/женщины
1	НП 1	-----	-----	Знание: комплектации академической лодки, специфику терминологии, понятие «техника гребли», показать правильную посадку и выход из лодки.
2	НП2	Гребля 4-,4х 250м без учета	Гребля 1х,2-250м без учета времени	Знание: комплектации академической лодки, специфику терминологии, понятие «техника гребли», показать правильную посадку и выход из лодки, правильное

		времени		положение корпуса в захвате. При прохождении дистанции показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка, горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда Базовая тактическая подготовленность: понятие тактика прохождения дистанции, восприятие соревновательной ситуации.
3	T-1 T-2	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 15с или 2- не более 2мин. 30с	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 30с или 2- не более 2мин. 45с	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия, показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка, горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений. Базовая тактическая подготовленность: общие знания о тактическом мастерстве, восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции.
5	T-3 T-4 T-5	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 15с или 2- не более 2мин. 10с	Гребля: 1х 500м не более 2 мин. 30с или 2- не более 2мин. 25с	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка, горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом. Тактическая подготовленность: восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях.
7	ССМ	Гребля: 1х 2000м не более 8 мин. 15с или 2- не более	Гребля: 1х 2000м не более 8 мин. 50с или 2- не более 8мин.	При прохождении дистанции учитывается: стабильное выполнение движений и их связь друг с другом. Тактическая подготовленность: восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и

		7мин. 45с	15с	способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
8	ВСМ	Гребля: 1х 2000м не более 8 мин. или 2- не более 7мин. 30с	Гребля: 1х 2000м не более 8 мин. 35с или 2- не более 8мин. 05с	При прохождении дистанции учитывается: стабильное выполнение движений и их связь друг с другом. Тактическая подготовленность: восприятие , анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях, умение быстро принимать тактические решения, строить свою тактику

**ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ И ПОКАЗАТЕЛИ
выполнения Программы спортивной подготовки ГБУСО «СШОР по гребному спорту»**

1. Выполнение МС, МСМК, ЗМС

Год	МС	МСМК	ЗМС
2017	6	-	-
2018	5	2	-
2019	2	-	-
2020	2	1	1
Итого:	15	3	1

2. Кандидаты в сборные команды РФ основного, молодежного, юниорского, резервного составов

Год	Основной состав	Юниорский состав	Юношеский состав
2017	10	8	5
2018	8	3	8
2019	8	3	8
2020	10	10	5
Итого:	36	24	26

3. Победители и Призеры ПР, ЧР, ПЕ, ПМ, ЧЕ, ЧМ

Наименование соревнований	Год			
	2017	2018	2019	2020
Первенство Мира до 23	2	3	1	1
Первенство Европы до 23	2	3	1	1
Чемпионат Мира	-	-	-	1
Чемпионат Европы	2	-	1	2
Чемпионат России	5	12	7	7
Первенство России до 23	8	1	6	7
Первенство России до 19	-	6	2	3
Первенство России до 17	-	11	10	10
Итого:	19	36	28	32

Корректировка целевых индикаторов проводится в ноябре 2018 года.

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991.
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
5. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.
8. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 192 с.
9. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2004. – 120 с.
10. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA–международная Федерация Гребли.

Интернет ресурсы:

11. <http://www.rowingrussia.ru/>
12. <http://www.minsport.gov.ru/>
13. <http://www.consultant.ru/>

5. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международ

