

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
ГООУ ДО «СШОР «Олимп»
(протокол от 03 июля 2023 г. № 7)

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГООУ ДО «СШОР «Олимп»
от 12 июля 2023 г. № 213

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**гребной спорт**» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Государственном областном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» (далее – Учреждение) по виду спорта «гребной спорт» по спортивным дисциплинам «академическая гребля», «гребля-индор».

Спортивная подготовка по программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки;

учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

совершенствования спортивного мастерства;

высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1090 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки,

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку группы (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	2	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	от 2

4. Объем Программы.

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1040	1456

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

5	международным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	1 - 2	2	4	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план отражен в Приложении №1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, т.е. продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года

		подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	февраль-март	тренер
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	март-апрель	Проходят родители (дети до 14 лет) и спортсмены

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В начале года	Спортсмен
	2.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		Ответственный за антидопинговое обеспечение
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В начале года	Спортсмен
	Семинар для спортсменов и тренеров: - Виды нарушений антидопинговых правил - Процедура допинг-контроля - Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	В течении года	Ответственному за антидопинговое обучение рекомендовать онлайн курсы для спортсменов и тренеров

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на предусмотрена в группах начальной подготовки.

План инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного спорта. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых	1.Судейство официальных	

требований для присвоения квалификационной категории	спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	
--	---	--

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Под медицинскими наблюдениями понимаются исследования, проводимые врачом с целью оценки воздействия на организм занимающегося физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование тренировочного процесса.

Цель врачебного контроля – медицинское обеспечение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия.

Основные задачи врачебных наблюдений:

- Определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или только приступающих к занятиям физической культурой и спортом;
- Обоснование рационального режима тренировочных занятий для детей разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции;
- Создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий физическими упражнениями и осуществления системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие во время проведения тренировочного процесса;
- Проведение спортивного отбора;
- Осуществления контроля за переболевшими спортсменами;

Содержание врачебного контроля:

- Врачебное обследование всех лиц, занимающихся гребным спортом;
- Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных мероприятий (в том числе сборы и соревнования);
- Медицинское обеспечение соревнований;
- Профилактика спортивного травматизма. Предупредительный и текущий надзор мест и проведения тренировочных мероприятий и соревнований;
- Санитарно-просветительная работа со спортсменами;

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления. При организации питания на тренировочных мероприятиях (сборах, соревнованиях) следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные терапевтические методы воздействия (ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка терапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста, в течение одного дня, не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауны, ванны) целесообразно начинать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на следующие группы средств:

- ✓ педагогические средства;
- ✓ гигиенические средства;
- ✓ психологические средства;
- ✓ медико-биологические средства.

Педагогические средства восстановления спортсмена являются основными, так как при нерациональном построении тренировки или тренировочного процесса в целом, остальные средства восстановления являются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, учебных занятий, труда, отдыха, питания. Также необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий, раздевалкам, вспомогательным помещениям, местам отдыха, инвентарю. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима дня и быта в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера, личной гигиены спортсмена. В число гигиенических требований к режиму входит правильное" распределение всех нагрузок, отдыха, питания, комплекса восстановительных процедур в течение дня, микро-, мезо- и макроцикла. Это распределение должно соответствовать суточной периодике физиологических функций.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование процесса спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры тренировочного цикла; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу подготовки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие в основной части специальных физических упражнений; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое распространение релаксационных, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и растягивание; 	<ul style="list-style-type: none"> -преодоление вредных привычек; -организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - самоуправление и самоорганизация; - культура межличностного общения и поведения;

спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения;	- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка спортивных результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;	
---	--	--

Психологические средства. Обучения приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивной школе, за не имением такого, возрастает роль тренера-преподавателя, который должен уметь определить и наладить психологическую совместимость спортсменов в команде, уметь снять эмоциональное напряжение как внутри команды, так и у спортсмена в отдельности.

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе, команде; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения	- профессиональная ориентация и отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и различению межличностных конфликтов	- рациональная психотерапия (посредством логического мышления) - психическая саморегуляция; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка) - психокоррекция;

Медико-биологическая группа восстановления. Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе говоря, комплексное использование средств различных групп не ставит своей целью обязательное ускорение восстановительных процессов, если предусмотрены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. Поэтому целью системы применения восстановительных средств в спорте высших достижений является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями, режимными тренировками или контрольными стартами. Роль этих средств

наиболее заметна в многократных стартах в течение дня. В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

В исследованиях последних лет было показано, что высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунной реактивности организма. Это объясняет снижение сопротивляемости организма спортсменов к различным простудным заболеваниям при достижении "спортивной формы". Очевидно, что мероприятия, направленные на повышение иммунитета, на определенных этапах тренировочного процесса являются базовыми и сочетание с ними обусловит эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Физиотерапевтические факторы представляют собой самую значительную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многовековую историю бани, ванны, души, массаж и более "молодые" методы - электро-, свето-, гидро- и бальнеопроцедуры, общие и локальные баровоздействия, различные виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.), магнитные воздействия, газовые смеси. Назначить и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Принципы использования физических факторов для восстановления спортивной работоспособности в основном заимствованы из физиотерапии. Естественно, однако, что у здоровых людей их применение имеет определенные особенности.

Вообще при подборе дополнительных средств восстановления необходимо учитывать характер тренировочных нагрузок, внешние условия, характер и значение соревнований, в которых планируется участие спортсмена. Иначе говоря, восстановительные средства разных групп используются не только комплексно, но и в обязательном сочетании со средствами тренировки. Таким образом, планируется распределение в годичном цикле, как тренировочных нагрузок, так и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

1 уровень	Физические упражнения	Закаливание	Питание	Витамины	Очищение организма	Режим труда и отдыха
2 уровень	Физиотерапия	Фармакология	Терапия	Массаж	ЛФК	Фитотерапия

III. Система контроля.

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а так же уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отражен в таблицах

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
Дополнительный норматив						
7.	плавание	м	25	25	-	-

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения		
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0

1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающего я	80% от массы тела обучающего я
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90%	80%

			от массы тела обучающегося	от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
3. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
(СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	6,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16

1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			-	150
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.20	7.20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			-	150
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	

			6.40	7.40
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

- Одиночки — мужские и женские;
- Двойки парные — мужские и женские;
- Двойки распашные — мужские и женские;
- Двойки парные легкого веса — мужские и женские;
- Четверки распашные — мужские и мужские легкого веса;
- Четверки — парные мужские и женские;
- Восьмёрки — мужские и женские;

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

- Одиночки — мужские и женские легкого веса;
- Двойки — мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса;
- Четверки — мужские распашные с рулевым; четверки — распашные женские, четверки — мужские и женские парные легкого веса;
- Восьмёрки — мужские легкого веса;

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

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

- Длина прохождения дистанции
Варьируется от 500 метров, в зависимости от характера гонок:
 - юноши и девушки до 13 лет (ЮОГ), юноши и девушки до 15 лет (ЮОВ) и юноши и девушки до 17 лет, (ЮБ) — 500—1000 метров;
 - юноши и девушки до 19 лет (ЮОА) - от 1000 до 2000 метров,
 - юниоры до 23 лет и мужчины и женщины - 2000 метров.
 Заезд на дистанцию более 2000 метров — считается марафоном.
- Способ движения
Для гребцов характерно движение спиной вперёд, причём коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам)
- Скорость движения
до 20 км/ч (средне-ходовая для 8+) и до 30 км/ч (на финишных ускорениях) об этом можно судить по показанному времени прохождения дистанции (2000 м). Самыми скоростными лодками считаются восьмёрки (8+).

Дисциплина Гребля – индор. Тренировки на гребном эргометре **Concept 2 (Концепт 2)** очень точно имитируют тренировки на воде в академической лодке. Можно сказать, что вы гребёте на суше. Биомеханика движений практически такая же. При этом отсутствуют такие факторы, осложняющие греблю, как волна, ветер и т.п. Отсюда и пошло название всего

направления связанного с подготовкой и соревнованиями на гребном эргометре Concept2 - «Indoor Rowing», что означает «Гребля в помещении». Надо при этом заметить, что в тёплую погоду можно проводить тренировки на гребном тренажёре на свежем воздухе.

Гребной эргометр оснащён электронным табло, которое информирует вас обо всех параметрах тренировки. Таких как - мощность гребка, темп, пройденное расстояние, время тренировки, расход калорий и т.п.

14. Программный материал

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные принципы и подходы в реализации тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

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

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

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

Дни недели	Этап подготовки				
	Сентябрь – ноябрь	Декабрь – февраль	Март – апрель	Май - июнь	Июль – август
1	Сила, силовая выносливость	сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3	Выносливость,	Выносливость,	Выносливость,	Выносливость,	Выносливость,

	техника	техника	техника	техника	техника
4	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Техника безопасности в гребном спорте

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

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

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

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

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

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 жилет, конец Александра, весло, черпак. В случае ледохода, грозы, бури или появления тумана начинать тренировочное занятие на воде категорически запрещается.

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

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

- тренировочные и соревновательные;
- специфические и неспецифические;
- по величине - на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные);
- по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

- по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях (не требующих значительной мобилизации координационных способностей) и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

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

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

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование тренировочно-соревновательного периода в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесячный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных

колонок или пятьдесят две вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годовом цикле.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годовом плане подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий главных соревнований, а затем определяют границы макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до пяти и девяти показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий. Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных, на ранних этапах подготовительных периодов, к комплексным, на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащие 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.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости); от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий в себя законченный ряд периодов и этапов. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной

тренировки на основе макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трёхцикловое). В каждом микроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента подразделяется на два крупных этапа: общеподготовительный (или базовый) этап; специально- подготовительный этап.

Общеподготовительный этап - основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, шесть - девять недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от пяти до десяти недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность два - три микроцикла) - вытягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность три - шесть недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап (длительность два - три мезоцикла) на этом этапе стабилизируются объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

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. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы и этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы (длительность четыре - шесть микроциклов) на этом этапе решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых спортивных 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 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, тактической, психической, технической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа шесть - восемь недель, обычно состоит из двух 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 от двух - до пяти 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 три раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, трех - пяти занятий с большими нагрузками не планируется 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 многим 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.).

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от двух - до шести 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 преимущества в воспитании различных качеств и способностей. Внешними признаками мезоцикла являются:

- 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;

- смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

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

Втягивающие мезоциклы. 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 интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный период включается 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 или 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 большое 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 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 малых циклах (микроциклах)

Микроцикл - это цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий в себя 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 периоде 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 (направлена на формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств (целенаправленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.), специальной и психической подготовки. 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 около соревновательной 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 деятельностью. 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, соответствующих 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 психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно - подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового 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. При недельном микроцикле, который чаще используется в практике, распределение нагрузок может быть двухпиковое или однопиковое. Однопиковое применяется в соревновательном периоде, двухпиковое - в базовом периоде.

Планирование занятий гребцов высокой квалификации

Подготовка гребцов высокой квалификации характеризуется переходом от одноциклового построения годового цикла в многоцикловое (двух или трех цикловое построение). Это предполагает достижение нескольких пиков спортивной формы. С этой целью каждый период подготовки должен содержать несколько этапов построенных с учетом фаз формирования спортивной формы (фазы приобретения, стабилизации и временной утраты). Наиболее оптимальной является подготовка в течении восемнадцати - двадцати четырех недель, из которых 2/3 времени будет осуществляться процесс постепенного объема выполняемой нагрузки при фиксированной скорости гребли в каждой зоне интенсивности (этап накопления) и 1/3 времени снижение объема, но с одновременным повышением скорости гребли в этих зонах интенсивности (этап реализации). Данная стратегия планирования предполагает два выхода на пик спортивной формы. Первый пик планируется достичь к окончанию осенне-зимней части подготовки к зимнему чемпионату республики (февраль месяц), второй пик в период проведения Национального чемпионата (июль месяц). При любой стратегии планирования необходимо соблюдать процентное соотношение нагрузок разных зон интенсивности в пропорциях: первая зона в объеме 60% от всего объема, вторая зона - 18%, третья зона - 15%, четвертая зона - 5%, пятая зона - 2%. В системе построения и планирования подготовки гребцов высокой квалификации одной из важнейших единиц является микроцикл. Наиболее целесообразная продолжительность микроцикла составляет семь дней (неделя). Содержание микроциклов полностью зависит от периода и этапа годичной подготовки. Количество тренировочных занятий в день может достигать двух или трех. При подготовке к соревнованиям происходит резкое снижение объема выполняемых в день тренировочных нагрузок до одного часа. Основная задача микроцикла вызвать в организме спортсмена ответные адаптационные реакции с учетом этапов формирования спортивной формы.

При построении микроцикла гребцов высокой квалификации комплексной направленности следует в первые дни планировать нагрузки на развитие качеств, требующих высокого уровня работоспособности ЦНС (быстрота, скоростная сила), и последующие дни микроцикла больше подходят для нагрузок, требующих значительной выносливости в работе большой и умеренной мощности.

В микроцикле гребцов высокой квалификации избирательной направленности вся структура организуется таким образом, чтобы иметь возможность как для демонстрации высшей работоспособности именно в том качестве, развивать которое призван данный микроцикл; так и для воздействия на данное качество в состоянии кумуляции утомления. При планировании двух и трех разовых тренировок гребцов высокой квалификации в дне одно занятие является основным, а другие дополнительными. Утреннее занятие является должно настраивать организм на проявление высшей работоспособности в дневной (основной) тренировке, а вечернее имеет подчиненное значение по отношению к основному занятию. Если основное занятия оказывает решающее влияние на рост тренированности, то дополнительные задачи служат целям поддержания достигнутого уровня развития физических качеств и создания предпосылок для развития их на последующих этапах совершенствования техники и так далее, а также в качестве средств восстановления. В тех случаях, когда надо оказать сильное воздействие на ту или иную сторону подготовленности, требуется целесообразно применять два или три основных занятия. Количество занятий с большими нагрузками в одном микроцикле за счет рационального чередования их направленности при условии оптимального соотношения с менее нагрузочными микроциклами является значительным резервом интенсификации тренировочного процесса и приводит к повышению его эффективности.

Периодизация процессов подготовки гребцов высокой квалификации

Периодизация процессов подготовки гребцов высокой квалификации основывается на трех периодах подготовки: переходный период (август месяц), подготовительный период (октябрь - апрель месяцы), соревновательный период (май - август месяцы) которые имеют свои цели, задачи и содержание работы.

- Переходный период у гребцов высокой квалификации начинается сразу после завершения главного соревнования предыдущего сезона (примерно: август месяц). Основная цель периода: обеспечить планомерное снижение тренировочных воздействий, в связи с необходимостью завершения волнообразного процесса формирования спортивной формы в третьей завершающей фазе временной ее утраты. Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение. Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, углубленный медосмотр, диспансеризация, лечение, использование средств ОФП и СФП.

- Подготовительный период (октябрь - апрель). Подготовительный период с учетом фаз формирования спортивной формы может иметь два этапа: общеподготовительный (октябрь - декабрь) и специально-подготовительный (декабрь- февраль) этапы. Цель общеподготовительного этапа: постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок общей и специальной направленности до уровня 70 - 80% от максимального для данного годового цикла. Цель специально-подготовительного этапа: последовательное увеличение объема выполняемых тренировочных нагрузок до максимума (95-100%) и подготовка к зимнему чемпионату. Основные задачи этих этапов: формирование устойчивых адаптационных возможностей организма выполнять около предельные недельные объемы тренировочных нагрузок. Содержание работы: соблюдая необходимое процентное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности использовать все многообразие тренировочных средств общей и специальной подготовки.

Примерный микроцикл подготовительного периода

Дни недели	Содержание дневной тренировки	Содержание вечерней тренировки
Понедельник	(100 - 150 метров «предельно» + отдых + 300 м «в 4/5 силы») x 6 серий. Интервал серии по готовности	1750 метров «вышесреднего»
Вторник	(250 метров «предельно» + отдых + 500 метров «в 4/5 силы») x 5 серий. Интервал отдыха между сериями - по готовности.	От 1500-2000 метров «средне»
Среда	(100 метров «предельно» + отдых + 200 метров «около предельно») x 8 - 10 серий. Отдых между сериями - по субъективной готовности.	3000 метров «средне»
Четверг	Тренировка по общей физической подготовке.	Активный отдых (игра в футбол или баскетбол)
Пятница	Короткие ускорения «предельной» и «около предельной» скорости в процессе переменной тренировки (10 км). 15 ускорений x 100 - 200 метров на фоне среднего хода	-4x750 метров «выше среднего»
Суббота	Прохождение дистанции 1500-2250 м	Активный отдых (сауна)
Воскресенье	Отдых	Отдых

- Соревновательный период (май - август). Соревновательный период с учетом фаз его формирования спортивной формы может иметь два или три этапа: предсоревновательный (март - май), соревновательный (июнь - июль), а при более поздних сроках проведение главных соревнований возможно выделение третьего этапа - «этап непосредственной соревновательной подготовки» (август - сентябрь). Цель этапа предсоревновательной подготовки: постепенное увеличение интенсивности в специальных тренировочных нагрузках на фоне сохраняющегося на уровне 80-90% от максимального их объема. Основные задачи: формирование устойчивого двигательного стереотипа технических действий при выполнении тренировочных нагрузок повышенной интенсивности. Содержание работы: выполнение всего многообразия упражнений специальной подготовки. Цель соревновательного этапа: последовательное увеличение количества занятий, проводимых с помощью контрольного и соревновательного методов. Основные задачи: совершенствование техники гребли, формирование индивидуального стиля гребли; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка к участию в главных и других соревнованиях. Содержание работы: снижение общего тренировочного объема до уровня 60%, значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких соревнованиях различного уровня. Цель этапа непосредственной подготовки: в течение 5-7 недель сформировать надежную стратегию и тактику прохождения соревновательной дистанции для участия в главных соревнованиях сезона. Основные задачи: разработать оптимальные структуры соревновательной деятельности с учетом уровня подготовленности экипажа, уровнем подготовленности предполагаемых соперников, условиями проведения соревнований. Содержание работы: на основе разработанной структуры соревновательной деятельности выполняются тренировочные нагрузки, позволяющие достичь запланированных скоростей лодки в отдельных зонах энергообеспечения, показать максимально возможный результат на соревнованиях.

Примерный микроцикл соревновательного периода

Дни недели	Содержание дневной тренировки	Содержание вечерней
------------	-------------------------------	---------------------

		тренировки
Понедельник	(150 метров «предельно» + 250 метров «околопредельно») x 10 серий. Интервал отдыха между сериями - 5 - 10 минут заполняется техническими упражнениями.	1750 метров «вышесреднего»
Вторник	(250 метров «околопредельно» + 750 метров «в 4/5 силы») + 250 метров «околопредельно» + отдых + 1000 метров «в 4/5 силы») + (250 метров «околопредельно» + 1250 метров «в 4/5 силы»). Отдых между отрезками - по готовности.	Переменная тренировка «маленьким темпом» по самочувствию на фоне среднего хода (10 километров)
Среда	Повторная тренировка 8 x 500 метров «в 5/6 силы	1500 метров «выше среднего»
Четверг	Отдых	Отдых
Пятница	Повторная тренировка 6 x 750 метров «в 5/6 силы»	1250 метров «вышесреднего»
Суббота	Прохождение дистанции 1750-2250 метров	Отдых
Воскресенье	Отдых	Отдых

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей подготовки (ОП), специальной подготовки (СП) и теоретических занятий разбито по этапам обучения и периодам подготовки.

Группы начальной подготовки 1 года – 6 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (час)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – апрель (17 недель)				
Январь – февраль (8 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная, втягивающая. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая тренировка;
Март – апрель (9 нед)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая или игровая ;
Специально – подготовительный этап май – август (17 недель)				
Май – (4 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	1	2	Игровая тренировка
Июнь – июль (9 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (4 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная, силовой

				направленности
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель). Активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия. Самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки.				
2 общеподготовительный период октябрь – декабрь (12 недель)				
Октябрь-декабрь (12 нед)	СП	1	2	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп начальной подготовки 1 года

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

Группы начальной подготовки 2 года – 8 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (час)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – апрель (17 недель)				
Январь-февраль (8 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная, втягивающая. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая тренировка;
Март –	СП	2	4	Техническая, равномерная

апрель (9 нед)	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая или игровая тренировка;
Специально – подготовительный этап май – август (17 недель)				
Май – (4 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Игровая тренировка
Июнь – июль (9 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (4 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, силовой направленности
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель). Активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.				
2 общеподготовительный период октябрь – декабрь (12 недель)				
Октябрь- декабрь (12 нед)	СП	2	4	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность

Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости для групп начальной подготовки 2 года

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

Тренировочный этап

Основная задача тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту

подготовку целенаправленно, с учетом специфики гребного вида спорта. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта. Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется следующим образом.

Тренировочная группа 1,2 года - 12 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (час)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)				
Апрель – май (9 нед)	СП	4	8	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель)				
Июнь-август (14 нед)	СП	4	8	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	4	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	3	6	Техническая, равномерная
	ОП	3	6	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

Тренировочная группа свыше 2 года - 18 часов в неделю

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в	Продолжительность (часов)	Метод, интенсивность

		неделю		
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)				
Апрель – май (9 нед)	СП	4	12	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель)				
Июнь-август (14 нед)	СП	4	12	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	6	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	3	10	Техническая, равномерная
	ОП	3	8	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

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

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

	девушки (раз)				
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	15\10	18\12	20\15	25\20
8	Отжимание (раз)	30\25	35\30	40\35	45\40
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	7.5\5	10\7.5	12\10	12\10
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	10	15	18	20

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких спортивных результатов. Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и силовой выносливости, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведения их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Группа совершенствования спортивного мастерства – 24 часа

Месяцы	Вид подготовк и	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (часов)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	8	14	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	4	10	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март (6 нед)	СП	8	16	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	4	8	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)				
Апрель – май (9 нед)	СП	10	18	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	6	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель)				
Июнь-август (14 нед)	СП	10	18	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	6	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			

2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь	СП	8	16	Техническая, равномерная
– декабрь (11 нед)	ОП	4	8	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

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

№	Упражнения	юноши	девушки
		время выполнения упражнения	
		от 60 сек.	от 60 сек.
		вес отягощения	
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	35	28
2	Прыжки вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки на 20 см	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	юн -10/ 50	дев – 10/40
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	20	15
5	Жим ногами на тренажере (кг)	50	40
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)		50
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	30	25
8	Отжимание (раз)	50	45
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках, опущенных вниз (кг)	15	12
10	Подтягивание на перекладине (юноши)	20	

Группа высшего спортивного мастерства – 28 часов

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок в неделю	Продолжительность (часов)	Метод, интенсивность
1 общеподготовительный этап январь – март (12 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	8	24	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	4	4	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Февраль – март	СП	8	24	Техническая, равномерная, переменная

(6 нед)	ОП	4	4	Комбинированная, силовой направленности, круговая
Специально – подготовительный этап апрель – май (9 недель)				
Апрель – май (9 нед)	СП	10	25	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	3	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Соревновательный период июнь – август (14 недель)				
Июнь-август (14 нед)	СП	10	25	Равномерная, переменная, технико-тактическая
	ОП	2	3	Комбинированная, специальная выносливость, силовая направленность
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель)				
Сентябрь – октябрь (6 нед)	Активный отдых, лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия. Работа по индивидуальным планам.			
2 подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь – декабрь (11 нед)	СП	8	24	Техническая, равномерная
	ОП	4	4	Комбинированная, силовая направленность, общая выносливость

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

№	Упражнения	Время выполнения упражнения	
		от 60 сек	от 60 сек
		Вес отягощения	
		юноши	девушки
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	45	35
2	Прыжки вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки на 20 см	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (с отягощением) (кг\раз)	15/50	10/50
4	Круговые движения туловища, стоя с отягощением в руках над головой (кг)	25	20
5	Жим ногами на тренажере (кг)	70	50
6	Подтягивание на низкой перекладине девушки (раз)		50
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	40	30
8	Отжимание (раз)	50	45
9	Выпады вперед со сменой ног с отягощением в руках,	18	15

	опущенных вниз (кг)		
10	Подтягивание на перекладине (мужчины)	20	-

15 Учебно-тематический план представлен в Приложении №2 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» основаны на особенностях вида спорта "гребной спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гребной спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» учитываются Учреждением, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребной спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гребной спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
2.	Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м	штук	на тренера-преподавателя 1
3.	Мотор лодочный подвесной	штук	на тренера-преподавателя

			1
4.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)	штук	на тренера-преподавателя 1
5.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя 1
6.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
7.	Вертлюг (уключина) для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
8.	Весы	штук	1
9.	Гантели	комплект	2
10.	Гимнастическая стенка	штук	2
11.	Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
12.	Гребной эргометр	штук	1
13.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
14.	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	4
15.	Козелок для хранения лодок	штук	10
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Беговая дорожка	штук	1
21.	Велосипед	штук	1
22.	Велотренажер	штук	1
23.	Льжи	комплект	8
24.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
25.	Подставка под гантели	штук	2

26.	Рама для приседания	штук	1
27.	Рация	штук	4
28.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья гимнастическая	штук	2
31.	Скамья для жима лежа	штук	1
32.	Спасательный жилет	штук	10
33.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
34.	Стойка для грифа штанги	штук	1
35.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "академическая гребля"			
36.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
37.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
38.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
39.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
40.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
41.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
42.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
43.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
44.	Фиксатор вертлюга	штук	16
45.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
46.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1

47.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
48.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
49.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
50.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
51.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "прибрежная гребля"			
52.	Весла парные для академической гребли	пар	12
53.	Весло распашное для академической гребли	штук	4
54.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
55.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
56.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
57.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
58.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
59.	Кронштейн парный для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60.	Кронштейн распашной для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
61.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
62.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
64.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
65.	Фиксатор вертлюга	штук	8

66.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
67.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "народная гребля"			
69.	Весла парные для народной гребли	пар	12
70.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
71.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "гребля-индор"			
72.	Ноутбук	штук	1
73.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
74.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
75.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
76.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
77.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
78.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
79.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
80.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
81.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
82.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
83.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
84.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
85.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
86.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2	1	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "академическая гребля"											
4.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-	-	-
5.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-	-	-

6.	Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2	0,8	2	-	-	-	-
7.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные или гоночные)	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2	-	-	-	-
8.	Весла парные для академической гребли гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	-	-	-	-	1	2	1	2
9.	Весла распашные для академической гребли гоночные	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	-	-	1	2	1	2
10.	Лодка для академической гребли: одиночка тренировочная; и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка без рулевого или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; восьмерка с рулевым тренировочная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи	штук	количество посадочных мест на обучающегося	0,7	4	-	-	-	-	-	-
11.	Лодка для академической гребли:	штук	количество посадочных мест			0,9	4				

	<p>одиночка (тренировочная или гоночная); и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи</p>		на обучающегося								
12.	<p>Лодка для академической гребли:одиночка гоночная;и (или) двойка парная или комбинированная гоночная;и (или) четверка парная или комбинированная гоночная;и (или) четверка без рулевого или комбинированная гоночная;и (или) восьмерка с рулевым гоночная в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи</p>	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4

13.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	6
-----	--	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплуа тации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	коли честв о	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)
1.	Безрукавка для гребли	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Комбинезон гребной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
-----	------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "гребной спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Агеев Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных обучающихся в академической гребле / Ш. К. Агеев; Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2012.
2. Академическая гребля / пер. с нем.; под общ. ред. Э. Хербергера. – 4-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 183 с.
3. Беркутов, А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования / Федерация гребного спорта РФ; А. Н. Беркутов. – ООО «Медиа», 2000.
4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
5. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
6. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287, [1] с.
7. Гребной спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032100 - Физ. культура и спорт / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Academia, 2006. – 399, [1] с.

8. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И. Ф. Емчука. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 245 с.
9. Грести в России / Ассоциация любителей гребного спорта. – М.: Достоинство, 2014.
10. Клешнёв С. М. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль / С. М. Клешнёв. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. - 533 с.
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимп. лит., 2004. – 806, [1] с.
14. Редгрейв С. Энциклопедия гребли / пер. с англ.; С. Редгрейв; Ассоц. любителей гребного спорта. – изд. 2-е, доп. – М.: Достоинство, 2014. – 391 с.
15. Сергеенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергеенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
16. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физ. культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Совет. спорт, 200. – 463 с.
17. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки обучающихся высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4 – С. 2 – 14.
18. Дольник Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник И. Н. Хохлов // Программирование тренировки квалифицированных гребцов: сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 19 – 36.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино- и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация гребного спорта России // URL: <http://rowingrussia.ru/>
3. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/>

7. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
9. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		3		2
		1.	Общая физическая подготовка	189	229	296	269
2.	Специальная физическая подготовка	54	71	146	344	510	626
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	13	39	60	108
4.	Техническая подготовка	57	96	147	193	181	167
5.	Тактическая подготовка	3	4	3	22	30	48
6.	Теоретическая подготовка	3	4	3	17	14	44
7.	Психологическая подготовка	3	4	1	18	15	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	3	7	8	10
9.	Инструкторская практика	-	-	4	4	5	10
10.	Судейская практика	-	-	3	5	5	10

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	8	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	3	9	6	10
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040	1248

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		Система проведения соревнований в РФ. Всероссийская федерация гребного спорта России.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие гребного спорта. Состояние и развитие гребли в Новгородской области. География гребного спорта в РФ.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Весь год	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Выступление новгородских и Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	обучающегося как многокомпонентный процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий